

SOS

DE PASEO POR
LOS BASTIONES
DEL CRIOLLISMO:
LA JARANA SE
MANTIENE VIVA
EN NUESTRA
CAPITAL

LA ESQUILA
DE VICUÑAS
EN AYACUCHO:
DE TRADICIÓN
ANCESTRAL
A TURISMO
VIVENCIAL

Una
conversa
con

DUA
LIPA

La joven diva del pop
nos habla, en exclusiva,
sobre su ascendente
carrera y lo que
espera de su próximo
concierto en Lima.

El Comercio

AMERICAN CARS

ESCALA
1/43



INCLUYE URNA DE ACRILICO



3RA
ENTREGA

S/.39.90



3RA ENTREGA

FORD MUSTANG BOSS 429 + FASCÍCULO
1970

¡ENCUÉNTRALOS EN QUIOSCOS O EN NUESTRA WEB!

Para adquirir el producto, deberá acercarse a su quiosco más cercano y/o, (i) ingresar a la página web Colecciones el Comercio <https://coleccioneselcomercio.pe/>, y/o, (ii) escribir al WhatsApp 968 070 096. El precio de la primera entrega será de S/29.90 y de la segunda entrega en adelante de S/39.90. Stock de 2,000 unidades en promedio por entrega de la colección. Válido a nivel Nacional desde el 20 de septiembre hasta el 05 de febrero de 2025. EMPRESA EDITORA EL COMERCIO S.A. RUC: 20143225616.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Pasó esta semana



Ojo y bala. El turco Yusuf Dikeç —figura en los Juegos Olímpicos de París 2024— volvió a ser tendencia por su postura al ganar la medalla de oro en la Liga de Campeones Europea de Pistolas de Aire Comprimido, compitiendo sin lentes de protección y con una mano en el bolsillo.

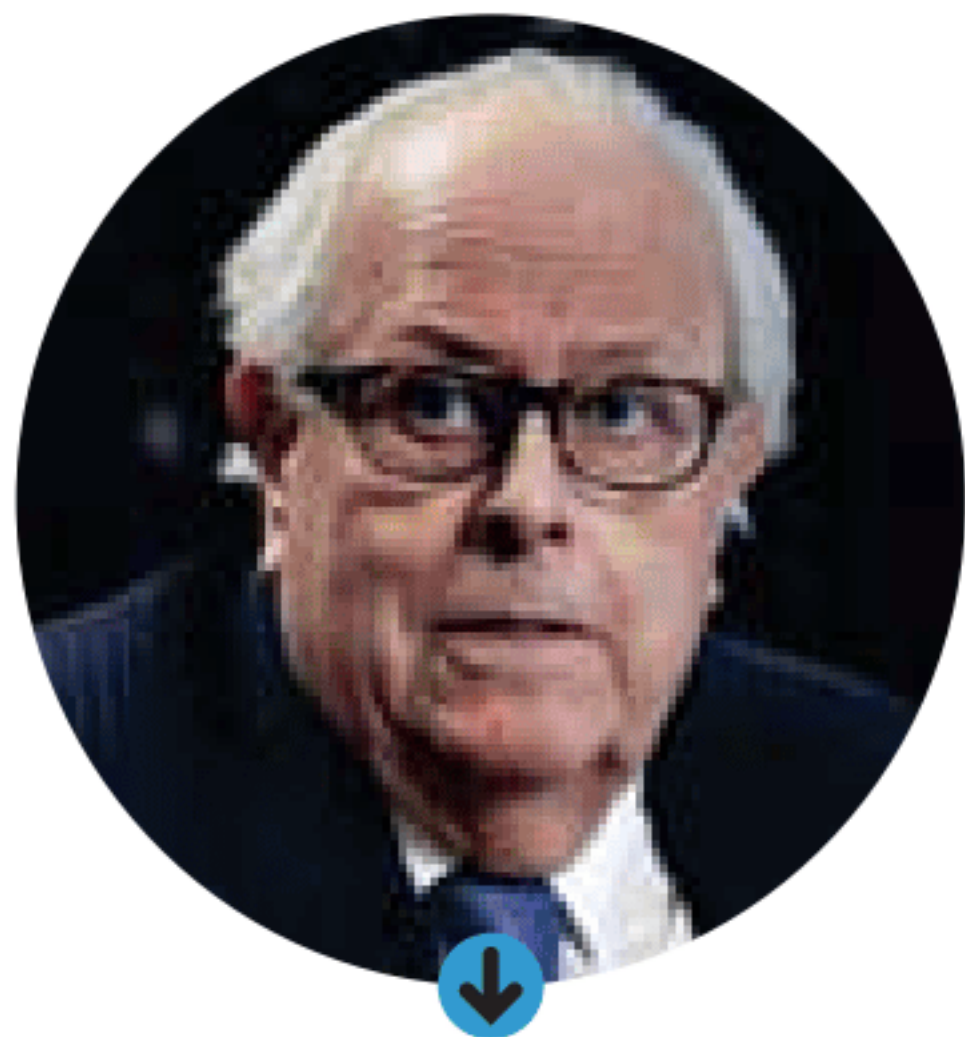


Figura clave

JULIO VELARDE,
PRESIDENTE DEL BCR,
FUE ELEGIDO EL HOMBRE
MÁS INFLUYENTE DEL PAÍS
EN MATERIA ECONÓMICA,
SEGÚN SONDEO DE
"SEMANA ECONÓMICA".



◆◆ **Tregua aparente.** El último lunes, decenas de empresas de transporte público acataron una paralización que se sintió en las zonas norte, sur y este de Lima, en protesta por las extorsiones y cobros de cupos que viene sufriendo el sector. Esto ocasionó que miles de pasajeros no pudieran llegar a sus centros de labores o estudios. Sin embargo, tras una reunión entre los dirigentes de transporte y el Ejecutivo, se acordó la instalación de una mesa de trabajo para evitar nuevas medidas de fuerza.



Un nuevo récord. “The Life of a Showgirl”, de Taylor Swift, se convirtió en el álbum más reproducido en un solo día en Spotify en lo que va de 2025. Con este trabajo, retoma las bases del pop más clásico que marcaron sus primeras etapas.

4
mil

DÓLARES POR ONZA ES EL ACTUAL PRECIO DEL ORO. ES LA PRIMERA VEZ EN LA HISTORIA QUE ESTE CODICIADO MINERAL ALCANZA DICHA CIFRA.

3,44
soles

ES EL NUEVO
MÍNIMO QUE
REGISTRÓ EL
PRECIO DEL DÓLAR
ESTA SEMANA,
EL MÁS BAJO DE
LOS ÚLTIMOS DIEZ
AÑOS.

2,5%

SERÍA EL
CRECIMIENTO
ECONÓMICO DEL
PAÍS EN 2026, AÑO
ELECTORAL, SEGÚN
PROYECCIONES DEL
BANCO MUNDIAL.

HABÍA UN EPISODIO DE 'TAXI' DONDE
TODOS CONSUMÍAN COCAÍNA, Y EN
ESA ÉPOCA SE DECÍA: 'ESTO NO ES
COMO LA HEROÍNA, NO ES ADICTIVA'.
PERO DESPUÉS RESULTÓ SER
BASTANTE MALA

George Clooney
ACTOR

En entrevista con "Esquire", la estrella de Hollywood habló sobre su acercamiento a las drogas en su juventud.



◆◆ **Polémico show.** El presidente argentino Javier Milei ofreció un recital de rock en Buenos Aires para presentar su nuevo libro, en medio de una fuerte crisis política y económica en su país. Las críticas en redes sociales no se hicieron esperar.

Contenido

11/10/25



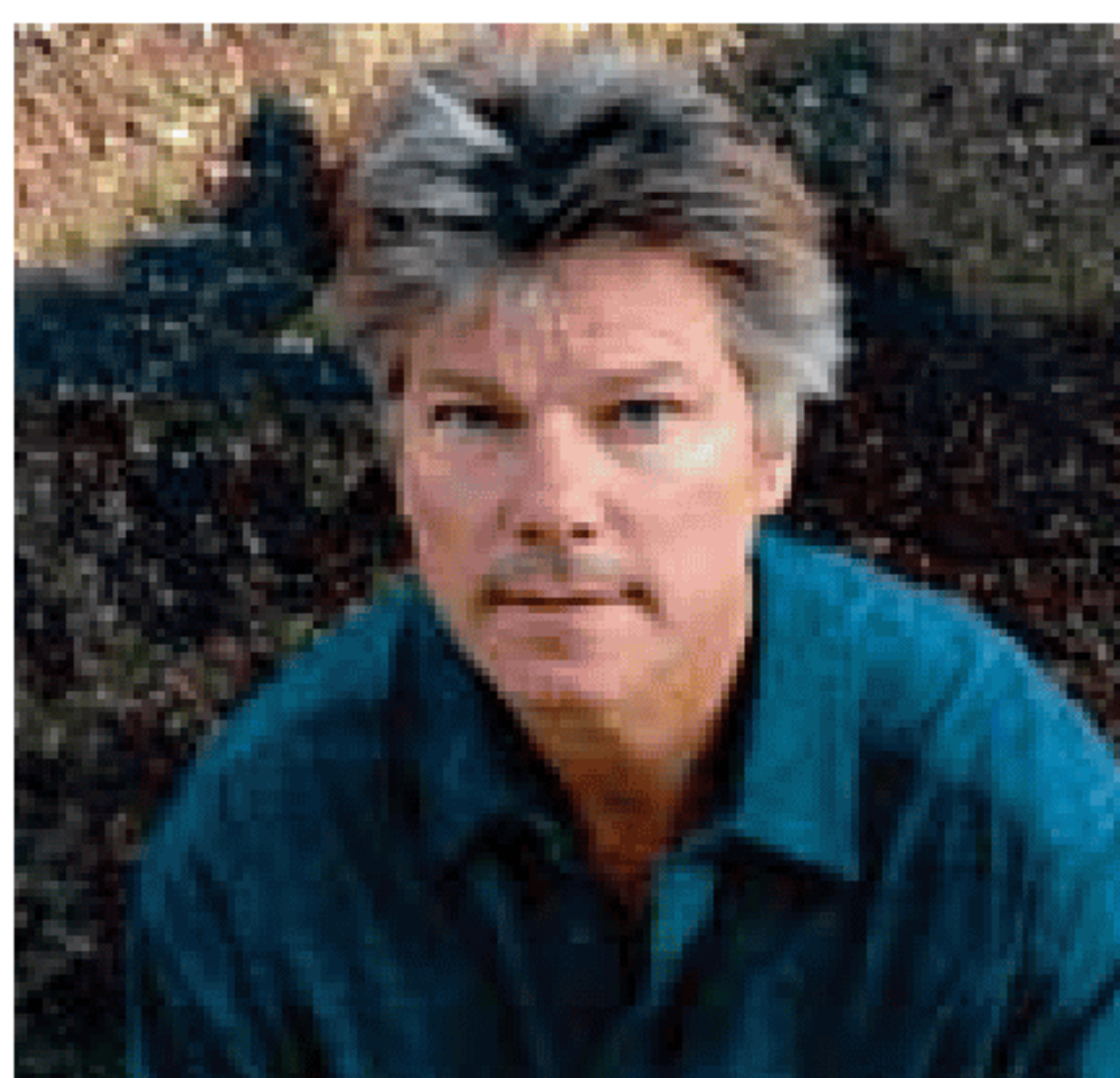
37 Detrás de las vicuñas

En las alturas de Ayacucho, se realizó el tradicional 'chaccu', una ceremonia de persecución de estos camélidos salvajes para tomar la fibra más valiosa del mundo. Alrededor, se generan emprendimientos sin dañar a los animales.

16

Cronista salvaje

El periodista canadiense-estadounidense, narrador de episodios extremos, llegará a Arequipa para conversar sobre los encuentros más infartantes entre el hombre y la naturaleza.



06

En el fin del mundo

Hacemos una ruta turística por el destino más austral del continente, en la Patagonia argentina, entre imponentes glaciares y los paisajes más gélidos del sur.



10

Fuego en la tierra

En Miraflores, a pocos metros del Óvalo Gutiérrez, se encuentra un rinconcito argentino en donde las brasas y la tradición de ese país se unen a la peruana. Este es Tierra del fuego.



- 05. Fotonoticia
- 12. Bienestar
- 14. El sastre detrás de Gino Amoretti
- 20. Jarana criolla
- 24. Circo Beat
- 35. Una nueva rana
- 41. Moda
- 42. Stefano Ayubu
- 46. Museo Pedro de Osma

SOMOS

Director periodístico:
Juan Aurelio Arévalo
Miró Quesada

Editor:
Juan Carlos Fangacio
juan.fangacio@comercio.com.pe

Redactores:
Óscar García
oscar.garcia@comercio.com.pe

Jorge Chávez Noriega
jorge.chavez@comercio.com.pe

Celeste Pérez
maria.perez@comercio.com.pe

Diana Gonzales
diana.gonzales@comercio.com.pe

Colaboradores:
Víctor Idrogo, Úrsula Acuña,
Verónica Calderón.

Corrección de estilo:
Yamileth Latorre

Coordinador Somos web:
Julio Vizcarra

FOTOGRAFÍA
Editor: Richard Hirano

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN
Editor:
Norman Del Mar Zárate

Administración:
Aracely Filio

Prensa digital:
Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

Impresión:
Amauta Impresiones
Comerciales S. A. C.

Distribución:
Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

INSTAGRAM
@somoselcomercio

REDACCIÓN
Calle Paracas Nº 532, Pueblo
Libre - Lima. 311-6500

PUBLICIDAD
Claudia Amaya /
claudia.amaya@comercio.com.pe

Calle Paracas Nº 532,
Pueblo Libre - Lima
Teléfono: 311-6500, anexo 2117.
Hecho el depósito legal 992605. Se
distribuye gratuitamente
los días sábados con la edición
de EL COMERCIO. El contenido de
esta revista no puede ser reproducido
total ni parcialmente sin permiso de
los editores.



DWAYNE JOHNSON EN EL ROL PROTAGÓNICO DE "LA MÁQUINA" ("THE SMASHING MACHINE"). LA CINTA SE ESTRENA EN EL PERÚ ESTE 16 DE OCTUBRE.

LA ROCA SE TRANSFORMA

Dwayne Johnson se ha convertido en una de las estrellas más reconocidas del cine de Hollywood, acostumbrado a encarnar a héroes invencibles y carismáticos. Sin embargo, su rol en "La máquina" ("The Smashing Machine") marca un quiebre en su carrera. En este 'biopic' dirigido por Benny Safdie, Johnson interpreta a Mark Kerr, luchador de artes marciales mixtas que brilló a finales de los noventa en los primeros años de la UFC.

Para dar vida a este personaje, Johnson se sometió a una transformación física y actoral poco

habitual en su trayectoria: uso de prótesis faciales, un registro emocional más vulnerable y una disposición a mostrar la fragilidad de un hombre que parecía indestructible. Él mismo ha descrito el proceso como una oportunidad para dejar de lado la imagen pública de "ídolo imbatible".

La apuesta ha generado elogios en festivales internacionales, donde su interpretación ha sorprendido por su honestidad y crudeza. Con "La máquina", Johnson demuestra su capacidad para asumir roles dramáticos profundos, y no solamente éxitos comerciales. //



Rutas • **Patagonia**

Un sueño bien al sur

Entre glaciares imponentes, montañas que parecen no tener fin y el mítico “fin del mundo”, un viaje por Ushuaia, El Calafate y El Chaltén revela la esencia más pura de la Patagonia argentina: aventura sin límites y paisajes que se graban en la memoria para siempre.

POR:
CELESTE PÉREZ

Viajar a la Patagonia argentina es entrar en un mundo donde la naturaleza marca la pauta y cada paisaje parece recién descubierto. Entre escenarios de aspecto mítico hasta glaciares que crujen con fuerza propia, te presentamos una ruta que une tres destinos imprescindibles — Ushuaia, El Calafate y El Chaltén— en un viaje que todos deben permitirse al menos una vez en la vida.

Como punto de partida, le recomendamos apostar por Ushuaia: un destino soñado por muchos al ser conocido como la ciudad más austral del mundo, o el mismísimo fin del mundo (debido a su cercanía al círculo polar antártico).

Para llegar, debe hacer una parada en

LOS BOLETOS AL TREN DEL FIN DEL MUNDO (USHUAIA) ESTÁN ALREDEDOR DE 45 DÓLARES PARA EXTRANJEROS. LA RUTA PERMITE CONOCER LOS LAGOS Y BOSQUES DEL PARQUE NACIONAL TIERRA DEL FUEGO.

ABAJO: SI VISITA EL GLACIAR MARTIAL, EN USHUAIA, HAGA UNA PARADA EN LA CABAÑA CASA DEL TÉ PARA LA MERIENDA. ESTÁ UBICADA AL LADO DE LA ENTRADA.



Buenos Aires (a 4 horas y media de Lima en avión), y luego abordar un vuelo de alrededor de 3 horas y media con destino final a Tierra del Fuego. En el lugar, se pueden disfrutar distintas actividades: en temporada de nieve (entre mayo y agosto), los centros de esquí son imperdibles, mientras que en primavera y verano, las rutas de trekking a lagunas son una buena opción para conectar con la naturaleza de Tierra del Fuego.

El trekking a la Laguna Esmeralda es ideal para empezar, pues es de exigencia baja y sus paisajes parecen sacados de postal. Si va en temporada de nieve, es aún más mágico: la laguna se congela, los bosques se cubren de nieve y los turistas llenan el camino con curiosos muñecos de nieve.



UNA DE LAS MEJORES VISTAS AL MONTE FITZ ROY SE OBTIENE EN LA LAGUNA DE LOS TRES. ESTE TREKKING, QUE SE INICIA EN EL CHALTÉN, TIENE UNA DIFICULTAD ALTA Y DURA, DE UNAS 10 HORAS. PREPARE SU CUERPO CON TIEMPO SI PLANEA INCLUIRLO EN SU ITINERARIO.

FOTOS: ISTOCK



Si le gusta la aventura, puede animarse por visitar el glaciar Martial, con un trekking más intermedio y opciones para esquiar. Eso sí, siempre que visite estos lugares con nieve, no olvide alquilar crampones para sus zapatillas de trekking (encontrará múltiples opciones en la ciudad), así evitará accidentes.

El tren del fin del mundo y el paseo por el canal de Beagle se suman al itinerario como dos buenas apuestas para compartir en familia y con niños. No requieren de mucho esfuerzo y las vistas son igual de impresionantes. Ojo, si desea ver pingüinos, la época para hacer este tour es de octubre a abril únicamente.

AGENDA LLENA

Estar en Ushuaia es un plan en sí mismo. Para sentirse en un cuento de hadas, no hace falta embarcarse en ningún tour lejano ni trekking exigente. Si quiere tomar una pausa, le recomendamos iniciar sus días viendo el amanecer: en la primavera austral, el cielo se pinta de colores fuego a mediados de las 8 de la mañana y repite el espectáculo al atardecer. Luego, complete la experiencia desayunando o merendando en las múltiples cafeterías de la Avenida Principal, donde las estrellas son el chocolate caliente y los éclairs (La Cabaña, The Tourist Box y Xpresso son algunos de los favoritos).

LA NAVEGACIÓN AL CANAL DE BEAGLE ES OTRA DE LAS ACTIVIDADES IMPERDIBLES EN USHUAIA. EN ELLA, PODRÁ VER PINGÜINOS, LOBOS DE MAR Y EL POPULAR FARO LES ÉCLAIREURS.



GETTY IMAGES

“
EN LA TEMPORADA
DE NIEVE, QUE
TIENE LUGAR ENTRE
MAYO Y AGOSTO,
LOS CENTROS DE
ESQUÍ SON DESTINOS
TURÍSTICOS
REALMENTE
IMPERDIBLES

VISTAS MAJESTUOSAS

Con el alma aún sorprendida por las maravillas de Ushuaia, lo invitamos a seguir la ruta en El Calafate y El Chaltén. Para llegar al primer destino, basta con abordar un vuelo de hora y media desde Tierra del Fuego (Ushuaia). Después, puede enlazar con el segundo lugar vía bus, en un viaje de aproximadamente tres horas (una agencia recomendada es Chaltén Bus).

El apacible pueblo de Calafate es la antesala de uno de los espectáculos naturales más impactantes de Sudamérica: el glaciar Perito Moreno, con 5 kilómetros de frente y paredes de hasta 70 metros de altura. Un gigante de hielo que se puede admirar a través de pasarelas, excursiones de trekking sobre el hielo o navegaciones (todas las opciones están disponibles en @hieloyaventura en Instagram).

Finalmente, El Chaltén nos espera con una ruta para guardar en la memoria: el sendero del Monte Fitz Roy. Aunque su dificultad es alta (son 20 kilómetros y alrededor de 10 horas de caminata), sus asombrosas vistas valen totalmente la pena. Prepárese con meses de antelación y haga estaciones durante el recorrido en la laguna Capri y el campamento Poincenot para recargar energías e hidratarse.

Con esa última postal, celebre el haber realizado una ruta que regala la certeza de haber estado, por un instante, en los confines más puros del planeta. //

CIERRE SU VISITA A LA PATAGONIA ARGENTINA CON UN TREKKING EN EL GLACIAR PERITO MORENO, EN EL CALAFATE. NO HAY PIERDE.

PARA LOS AMANTES DE LOS SOUVENIRS, UN PUNTO QUE NO PUEDEN DEJAR DE VISITAR ES THE TOURIST BOX, EN USHUAIA: ENCONTRARÁN IMANES, TAZAS, LIBRETAS, VINOS Y MÁS.



IG: @THETOURISTBOX

Recomendaciones básicas

CÓMO LLEGAR

Para ir a Ushuaia desde Lima, debe abordar un vuelo con conexión en Buenos Aires. Las aerolíneas que llegan al destino final son Aerolíneas Argentinas y Flybondi.

TEMPORADA

La temporada alta para visitar la Patagonia argentina es durante el verano austral, que va

desde noviembre hasta abril. En estos meses, hay menos hielo y se puede aprovechar más de la naturaleza.

HOSPEDAJE

Especialmente en El Chaltén y El Calafate, es mejor arrendar un Airbnb, ya que son destinos pequeños y sin mucha disponibilidad. Asegúrese con anticipación.

“Seguras de Verdad” el seguro indemnizatorio oncológico con respaldo ante primer diagnóstico

Una alianza entre Pacífico y Sicurezza que convierte cada compra en un acto de prevención frente al cáncer.

Cada año, en el Perú se diagnostican más de 80 mil nuevos casos de cáncer. De ellos, cerca de 39 mil corresponden a mujeres, siendo los de mama y cuello uterino los más frecuentes, de acuerdo con el Observatorio Global del Cáncer (Globocan). Estas cifras reflejan un reto que va más allá de la estadística: nos recuerdan la urgencia de la detección temprana y de contar con soluciones que permitan actuar con inmediatez.

Con esa convicción, Pacífico y Sicurezza generan una alianza y lanzan la campaña “Seguras de Verdad”, pensada para reinventar el concepto de seguridad y llevarlo al terreno de la salud y el autocuidado. Desde octubre, las compras en tiendas Sicurezza a partir de S/ 299 incluyen un seguro con indemnización económica inmediata en caso de primer diagnóstico de cualquier tipo de cáncer, no únicamente el de mama.

Lo relevante de esta propuesta es su alcance. La cobertura aplica tanto para mujeres como para hombres, de 18 a 69 años y quien realice la compra puede transferir este seguro oncológico indemnizatorio a un familiar o persona cercana. Además, el monto recibido puede utilizarse libremente: cubrir gastos médicos, apoyar la organización personal o complementar otro seguro. Es un apoyo económico diseñado



Beneficios de “Seguras de Verdad”

Por compras mayores a S/299

Indemnización de S/4k ante el primer diagnóstico de cáncer

Por compras mayores a S/399

Indemnización de S/8k ante el primer diagnóstico de cáncer

Por compras mayores a S/499

Indemnización de S/15k ante el primer diagnóstico de cáncer a excepción de cáncer de cuello uterino en etapa inicial que es de S/8k

Carencia: 30 días
Válido únicamente en compras en tiendas propias de Sicurezza y no en distribuidoras

para responder en el momento en que más se necesita.

Además, incluye el beneficio de 15 teleconsultas a través de la web TSANA durante el año de cobertura, para el titular y hasta 3 familiares más frente a problemas de salud de baja complejidad que abarca medicina general y pediatría.

“Queremos estar cerca, no dejarlas solas y ofrecerles el soporte que necesitan para afrontar momentos difíciles”, afirma Beatriz Arenas, gerente de la División de Seguros de Pacífico Salud.

Más allá de un seguro convencional, “Seguras de Verdad” ofrece una herramienta de tranquilidad inmediata que permite

enfocarse en lo más importante: la recuperación. Con esta alianza, Pacífico y Sicurezza muestran que la prevención puede integrarse de manera natural a la vida cotidiana y que, hoy, la seguridad significa también tener recursos que permitan enfrentar lo inesperado con confianza y serenidad. ●



DIANA GONZALES
OBANDO

FOTOS:
RICHARD HIRANO

Gastronomía

Tierra
del Fuego

Dirección: Av. Comandante Espinar 866, Miraflores
@tierradelfuego.pe

Desde el rincón más austral del continente, una cocina de humos y fogones se viene saboreando en Miraflores, con la calidez de los platos argentinos fusionados con peruanidad.



COLITA DE CUADRIL A LA PARRILLA CON PAPAS AL ORÉGANO Y ENSALADA DE LA CASA. SE PUEDE ACOMPAÑAR CON EL REFRESCANTE CÓCTEL AGUAYMARA.

EL TANGO CARMESÍ, UN CÓCTEL DE AUTOR, SE PREPARA CON TEQUILA, MIEL DE AGAVE, FRESAS Y TINTO. EL BORDE SE DECORA CON SAL AHUMADA.





En este espacio decorado con madera y troncos, con una terraza amplia que da la ilusión de una casa de campo en medio de una caótica ciudad, el fuego, el humo y la leña son los principios que dan paso a una carta variada con mucho sabor carnívoro y parrillas propias del espíritu argentino que se siente en Tierra del Fuego.

El chef y administrador del local, Omar Troncos, nos guía en el recorrido. Entre sus platos más icónicos están los tequeños rellenos de bondiola al cilindro y queso mozzarella, una contundente entrada para compartir, acompañados por una crema de palta y ají de la casa. Otra de sus bondades son las empanadas argentinas, como la que llaman empanadas de la abuela Nela, un homenaje a la abuelita que las preparaba rellenas de lomo fino y les legó la receta de este piqueo tradicional.

Uno de los platos fuertes viene de sus fogones. Este es la colita de cuadril a la parrilla, acompañada por papitas al perejil y una ensalada criolla. Desde los sabores más criollos, a lo peruano, Tierra del Fuego prepara un arroz norteño con frejol, col, salchicha huachana y un sabroso aderezo de la casa. Este platillo viene con un generoso trozo de panceta al cilindro y sarza criolla.

La canilla de cordero al vino también le hace honor a la cocina del sur. Se sirve con un fetuccini a la crema, plato representativo de la zona. Por supuesto, la carta no deja de lado los platos peruanos: lomo saltado, anticuchos y lo que vaya a las brasas y en cilindro. Y como buen destino argentino, tiene los infaltables cortes: lomo fino a la parrilla, colita de cuadril, picaña o entraña, y varias opciones de chorizos.

El chancho también es protagonista, con una panceta y bondiola al cilindro que se acompañan con fetuccini a la



crema. Para los fanáticos del carpaccio, en Tierra del Fuego hay opciones como el de lomo fino y el de pulpo.

Si se trata de maridar de la mejor manera esta propuesta, la carta de vinos ofrece alternativas de vinos argentinos, peruanos y españoles. Su coctelería se abre paso con las propuestas de la casa, como el aguaymara, un emblemático cóctel preparado con pisco, crema de coco, aguaymanto y maracuyá. Superrefrescante. También vale la pena probar el tinto de fuego, un cóctel a base de pisco, naranja y vino tinto; o el tango carmesí, con tequila, fresas y vino tinto. Si buscas algo más tradicional, los clásicos y el pisco sour son parte de la carta. El cierre ideal de la visita, con toda la experiencia de Tierra del Fuego, es un postre como el cake de limón, una versión del pie de limón al estilo de la casa.

Sea de día o de noche, en este lugar el fuego tiene la razón. //

IZQUIERDA: LOS TEQUEÑOS DE BONDIOLA AL CILINDRO CON QUESO MOZZARELLA SON ICÓNICOS EN TIERRA DEL FUEGO.

ARRIBA: LOS SABORES PERUANOS SE HACEN PRESENTES EN ESTE ARROZ NORTEÑO CON SALCHICHA HUACHANA. SE SIRVE CON PANCETA.

Las claves de la tierra

ALMUERZOS

Tierra del Fuego está ubicado a un paso del Óvalo Gutiérrez, por lo que buena parte de su público busca opciones ejecutivas, como el Especial del Día, a S/37. Ofrecen pollo en salsa de hongos con puré, spaghetti a la puttanesca y bife ancho nacional con papas y ensalada de la casa.

SIEMPRE ABIERTO

Durante la semana,

abren siempre a las 12:30 p.m. De lunes a miércoles, cierran a las 11 p.m. De jueves a sábado atienden hasta la medianoche, y los domingos, hasta las 5 p.m. Reciben reservas para eventos corporativos.

'PET FRIENDLY'

Los domingos suelen albergar encuentros familiares en la terraza y salones. Hay galletas de cortesía para las mascotas.

LA HORA DEL POSTRE LLEGA CON ESTE CAKE DE LIMÓN, UNA VERSIÓN DE LA CASA DEL PIE DE LIMÓN.





Bienestar

♦
**MACA
BUSTAMANTE**
@maca wellness



Cafeína: úsala a tu favor (antes de que te quite el sueño)

No solo está en tu taza de café, sino también en gaseosas, té, chocolates y suplementos deportivos. Por eso, te dejamos aquí algunos consejos para evitar que la cafeína altere tu vida diaria y, más bien, se convierta en tu aliada.

La cafeína (la que está en el café, pero también en otras bebidas) puede ser una gran aliada si se usa con inteligencia... o una enemiga silenciosa cuando la consumimos sin medida. Pocas veces pensamos en cómo la cafeína afecta nuestro sueño, nuestra energía real y hasta nuestro equilibrio hormonal. Así que hoy te cuento cómo usarla a tu favor para que no interrumpa uno de tus superpoderes: el tan necesario, pero muchas veces olvidado, sueño.

¿QUÉ HACE LA CAFEÍNA EN TU CUERPO?

La cafeína actúa como un estimulante del sistema nervioso central. Bloquea la acción de la adenosina, una molécula que se acumula en el cerebro a lo largo del día y que nos hace sentir cansancio. Al bloquearla, la cafeína “engaña” al cuerpo, haciéndonos creer que aún no es

EL EFECTO DE LA CAFEÍNA PUEDE DURAR ENTRE 6 Y 10 HORAS, DEPENDIENDO DE LA PERSONA. ESTO OCASIONA QUE PERMANEZCA EN EL ORGANISMO HASTA ALTAS HORAS DE LA NOCHE, AFECTANDO LA CALIDAD DEL DESCANSO.

FOTOS: ISTOCK

1/

Un dato a tomar en cuenta es que las mujeres son especialmente sensibles a la cafeína durante la fase lútea del ciclo, es decir, antes de la menstruación.

hora de dormir. El problema es que su efecto puede durar entre 6 y 10 horas, dependiendo de la persona. Eso significa que una parte de esa cafeína del cafecito de la tarde puede seguir activa en tu sistema hasta las 10 de la noche, interfiriendo con la calidad y profundidad del sueño, incluso si logras quedarte dormido.

Pero, ¿dónde más encontramos cafeína? Aunque el café es su fuente más conocida, también está presente en otros alimentos y bebidas como el té verde, el té negro y el matcha, el chocolate y el cacao, las bebidas energéticas o preentrenos, muchas gaseosas, e incluso en suplementos deportivos y para el rendimiento. A veces, creemos que “no tomamos tanto café”, pero al sumar esas



2/

1. BEBIDAS COMO EL TÉ VERDE, EL TÉ NEGRO O EL MATCHA TAMBIÉN CONTIENEN CAFEÍNA, AL IGUAL QUE LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS O LOS LLAMADOS PREENTRENOS.

2. ES RECOMENDABLE CONSUMIR LA CAFEÍNA DESPUÉS DEL DESAYUNO (NO EN AYUNAS), NO HACERLO DESPUÉS DE LAS 2 DE LA TARDE, Y ALTERNARLA CON MANZANILLA O MENTA.

pequeñas dosis de diferentes fuentes, podemos sobrepasar fácilmente lo que el cuerpo tolera. Y aquí viene el impacto que tiene en nuestro sueño y, por ende, en nuestras hormonas.

Dormir mal no solo te deja cansado: también afecta la regulación de hormonas clave como el cortisol, la melatonina, la leptina y la grelina, que controlan el estrés, el hambre y el metabolismo. Se sabe que una mala noche de sueño (muchas veces por dicho exceso de cafeína) puede traducirse en:

- ◆◆ Ansiedad o irritabilidad al día siguiente.
- ◆◆ Antojos de azúcar o carbohidratos refinados.
- ◆◆ Dificultad para concentrarte.
- ◆◆ Menor rendimiento físico y mental.

Además, las mujeres somos especialmente sensibles a la cafeína durante la fase lútea del ciclo (antes de la menstruación), ya que el metabolismo de la cafeína se vuelve más lento y su efecto se prolonga.

Y entonces, ¿cómo aprovechar la cafeína sin sabotear tu descanso? La idea no es dejar ese amado cafecito, ni tampoco eliminar completamente la cafeína, sino usarla de forma inteligente y alineada con tu ritmo biológico. Así que te dejo 5 consejos:

- ◆◆ Tómala después del desayuno, no en ayunas. Así evitas picos de cortisol y ansiedad matutina.
- ◆◆ Evita consumirla después de las 2 p.m. para permitir que tu cuerpo la metabolice antes de dormir.
- ◆◆ Opta por versiones naturales y limita bebidas energéticas o preentrenos cargados de cafeína sintética.
- ◆◆ Alterna infusiones sin cafeína, como manzanilla, hierba luisa o menta, sobre todo por la tarde.
- ◆◆ Prioriza el descanso: la energía verdadera no viene de la cafeína, sino de un sueño profundo y reparador.

Recuerda: la cafeína puede mejorar tu enfoque, tu rendimiento y hasta tu estado de ánimo, pero es importante escuchar a tu cuerpo, reconocer cómo reacciona y aprender a usarla a tu favor. //

Elegancia que viste el éxito

Con 13 años de experiencia en la sastrería a medida, Noé Salvador cumplió uno de sus sueños cuando Tony Succar ganó el Grammy vistiendo un traje de su marca, Gino Amoretti. Aquí la historia del diseñador forjado en Gamarra.



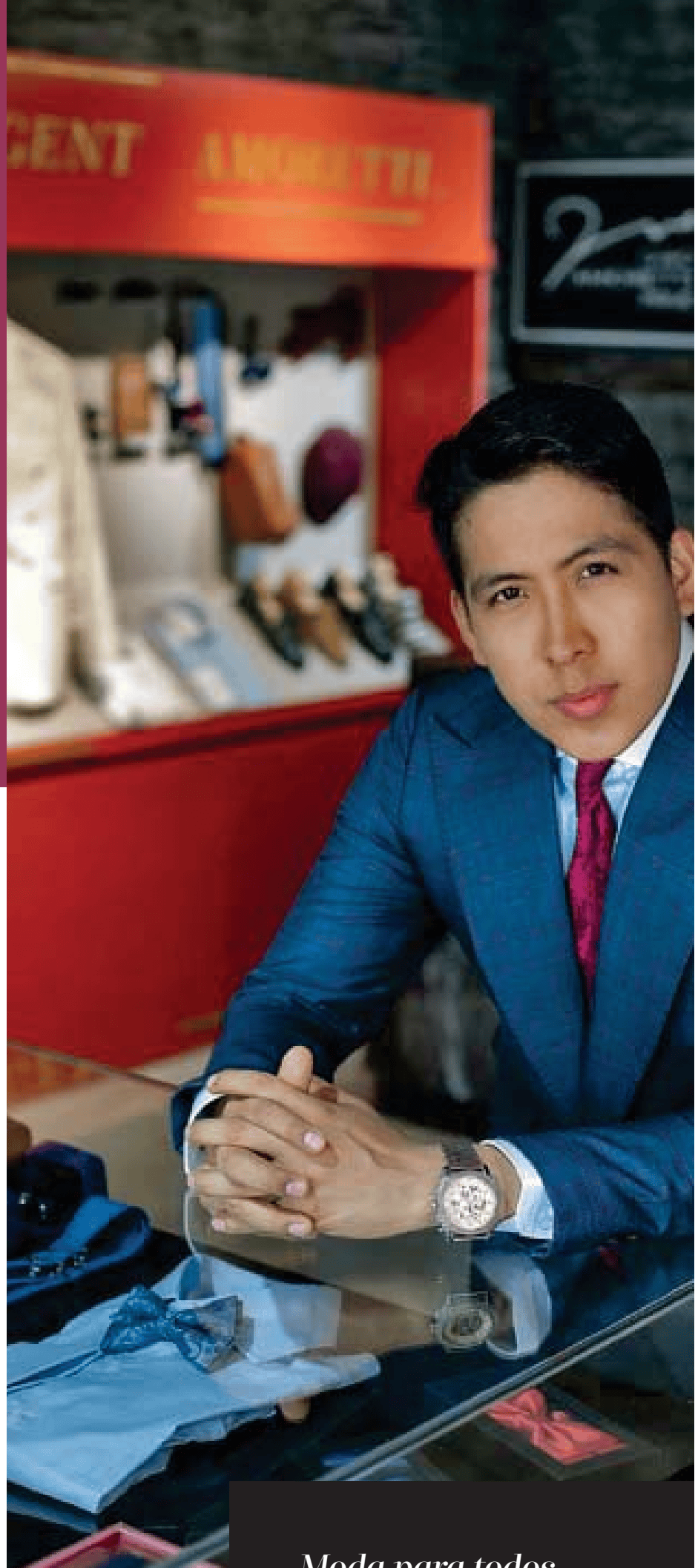
JULIO VIZCARRA TORRES

FOTO:
JOEL ALONZO

La noche en la que Tony Succar levantó —por fin— el Grammy, las luces de los reflectores iluminaron mucho más que el escenario del lujoso Staples Center de Los Ángeles. En algún lugar de Lima, en silencio, Noé Salvador sonreía, con ojos y puños cerrados, conteniendo la euforia mientras procesaba el hecho de que el impecable traje que abrazaba al músico peruano era también una pieza de su historia. La consagración del carismático artista fue, además, la confirmación de que la marca del diseñador, Gino Amoretti, estaba confeccionada para brillar.

Antes de estar en el escaparate de una gala de nivel mundial, el especialista en moda fue bosquejando su sello en las competitivas galerías de Gamarra, cuando ocupaba el rol secundario de ayudante. “Empecé cuando tenía 17 años, en una marca de sastrería. Trabajaba con una persona que era un poco más de gustos clásicos, de antaño, con un universo de colores que no salía del azul, el negro y el plomo. Ahí pude ver que había una generación que buscaba algo diferente, desde colores y cortes”, cuenta Salvador.

La necesidad de un público y el potencial que lo rodeaba terminó siendo el impulso definitivo para iniciar la aventura de Gino Amoretti, en marzo de 2018. Habiendo aprendido de profesionales con más de un cuarto de siglo en el arte de la sastrería, sentía que era momento de plasmar en los trajes de alta costura toda esa creatividad desarrollada desde niño. “Decidí arries-



NOÉ SALVADOR ES LA MENTE DETRÁS DE GINO AMORETTI, MARCA PREFERIDA POR VARIOS ARTISTAS DEL MEDIO. PARA LA BODA DE ALEJANDRA BAIGORRIA, RENZO SCHULLER ENCARGÓ SU TRAJE AQUÍ.

Moda para todos

♦♦ El estilo de Gino Amoretti no es exclusivo para hombres. La marca también está entrando con mucha más fuerza al mercado de las prendas femeninas, y ha tenido bastante acogida. “Hay varias ‘ladies’ que se han mandado a hacer abrigos, trajes, pantalones o blusas. Es un tema un poco más exigente, pero nos encantan los desafíos”, comenta Noé.



Lo que se viene tras el efecto Tony Succar

◆◆ Nuevos clientes han llegado a la marca gracias a la influencia del músico nacional. Aprovechando la buena exposición que la marca ha ganado, en 2026 tienen planeado abrir una tienda en Arequipa y expandirse fuera de nuestras fronteras. En principio, Chile es el país elegido.

Actualmente, Gino Amoretti atraviesa un 'rebranding'. Su local ubicado en la calle Chinchón 230, San Isidro, se mantendrá. En Gamarra, lanzarán una submarca.

TONY SUCCAR EN
PLENA TOMA DE
MEDIDAS. PARA SU
PRÓXIMO CONCIERTO
EN DICIEMBRE, EL AR-
TISTA VOLVERÁ A USAR
CREACIONES DE NOÉ.



ARCHIVO PERSONAL

inolvidables, con bastante detalle en el diseño del traje. A esta propuesta de prendas trazadas con elegancia, le agrega otras piezas de vanguardia, en las que combina colores de tendencia, logrando que escapen del tiempo.

“El peruano es un poco más clásico. Diría que el 80% es mucho más conservador en los colores, pero el resto va por un estilo más disruptivo, de colores arriesgados, de solapas mucho más anchas. Siempre hablamos con el cliente sobre cómo se quiere ver de aquí a 20 años y si el traje es atemporal o no”, detalla.

A LA MEDIDA DE TONY

¿Cómo se llega a ser la mente detrás del traje de un ganador del Grammy? La primera puntada nació de un sueño que resonaba en la cabeza de Noé Salvador: “Algún día voy a vestir a Tony Succar”. Motivado por aquel anhelo, una tarde decidió enviarle al músico un mensaje por Instagram, aunque nunca obtuvo respuesta. Y así, sin esperarlo, dos años después llegó la oportunidad por medio de Iván Vásquez, quien por esa época hacía 'styling' en el programa “La voz Perú”. Cuando lo contactaron, ya Gino Amoretti trabajaba con otros conocidos del medio nacional e

internacional, como Cristian Rivero y Mike Bahía.

“Desde el principio, hubo química. Ya hace cuatro o cinco años que trabajamos juntos y tenemos una amistad bastante cercana. En cuanto al diseño, Tony lo deja todo en mis manos, aunque en ciertas ocasiones es más tradicional. Un par de veces tuvimos que bajarle al color o cambiar algún detalle a la prenda porque él consideraba que era demasiado”, relata con un tono que mezcla orgullo y admiración.

Si bien hubo ciertos nervios por crear un traje que estuviera a la altura del Grammy, no era la primera vez que asumía el reto. En las dos nominaciones anteriores, Tony Succar había repartido sonrisas en suelo estadounidense vistiendo las piezas de Gino Amoretti. “Cuando vio el traje, le gustó mucho. Era un terciopelo italiano con un estilo tipo kimono, que además llevaba un cinturón que al final no se puso. En las otras ocasiones estuvo muy feliz y se fue con el convencimiento de que la tercera sería la vencida. Y así pasó”, recuerda con emoción Noé, mientras fija la mirada en su próxima meta: el arraigo de la marca en tierras chilenas. //

garne y luego llegó la pandemia, pero en ese tiempo tuvimos muy buena recepción. Al principio paramos y, a pesar de la situación, varios clientes, sobre todo los de las instituciones públicas, siguieron demandando nuestros productos”, cuenta.

Influenciado por el estilo disruptivo del francés Yves Saint Laurent, e inspirado por referentes actuales como el español Tomás Laso-Argos o el italiano Leonida, el diseñador peruano de 30 años ha puesto en escena una línea enfocada en novios y ejecutivos en busca de días únicos e

♦ **Personaje**

VAILLANT
(MASSACHUSETTS,
1962) POSEE
NACIONALIDAD
ESTADOUNIDENSE
Y CANADIENSE.
HA ESCRITO PARA
MEDIOS COMO "THE
NEW YORKER",
"NATIONAL
GEOGRAPHIC" Y
"THE ATLANTIC".

CRONISTA DE UN MUNDO SALVAJE

GETTY IMAGES



EL INCENDIO FORESTAL EN FORT MCMURRAY (CANADÁ), EN MAYO DE 2016, OBLIGÓ A LA EVACUACIÓN DE MÁS DE 100 MIL PERSONAS. VAILLANT TRAZA UNA PROFUNDA INVESTIGACIÓN SOBRE ESTE EPISODIO.

Ya sea siguiendo a un tigre en los paisajes nevados de Rusia o acercándose a un incendio forestal en Canadá, John Vaillant ejerce su oficio de periodista con una implacable obsesión por retratar el rostro más feroz de la naturaleza.



POR:
JUAN CARLOS FANGACIO

Todas las historias del periodista y escritor John Vaillant tienen que ver con la confrontación entre el hombre y la naturaleza. En su primer libro, por ejemplo, cuenta el increíble caso de un activista contra la tala indiscriminada que, paradójicamente, decide protestar tirando abajo un árbol considerado sagrado por una comunidad indígena en Canadá; en otro, le sigue los pasos a un peligroso tigre que habita amenazante una zona gélida de Rusia; y un tercero es el recuento detallado de uno de los más grandes y arrasadores incendios forestales que haya sufrido Norteamérica.

Cada uno de esos relatos oscila entre la belleza y la destrucción: pasan de la pura armonía de la Tierra a la devastación más cruenta. En eso se asemejan a los documentales del alemán Werner Herzog —el que ha filmado candentes cimas volcánicas, oscuras profundidades marinas y a un oso que despedazó al hombre que por años le dio de comer—; pero si la voz cavernosa de Herzog parece hecha para narrar esos pavores de la creación, la apariencia de Vaillant es del todo opuesta: luce como un adolescente de 60 y pico años, sonrisa fácil y amigables ojos azules, que me atiende por Zoom desde la cocina de su casa en Vancouver.

“A lo largo de la historia, el ser humano siempre se ha sentido sobreempoderado”, dice Vaillant sobre la temática que lo obsesiona. En ese sentido, es un agudo crítico de esta era del consumo enloquecido. El incendio forestal en Fort McMurray (Alberta, Canadá), que describe en su libro “El tiempo del fuego”, es también consecuencia de la ambición desbocada de la industria petrolera.

“Al petrocapitalismo le ofende el concepto del límite —comenta en la conversación con **Somos**—. ‘¿Cómo te atreves a decirme que no puedo tener todo lo que quiero?’, parecen decir. ¡Es de-

mencial! Incluso en épocas como la Segunda Guerra Mundial había un sentido del racionamiento, de la limitación; la moderación era vista como una virtud. Pero creo que desde el gobierno de Reagan eso cambió por completo: si le pones límite a mi apetito, estás amenazando mi libertad. Parece una cosa del Imperio Romano, de Calígula, no es racional. Pero así es como se están manejando las cosas ahora. Y creo que esas actitudes alcanzan sus más grotescos extremos justo antes de colapsar. En las próximas dos décadas vamos a tener que aprender a vivir con mucho menos”.

El símil entre la voracidad de un incendio y el hambre desmedida del hombre del siglo XXI ha llevado a Vaillant a rebautizar al ‘Homo sapiens’ como ‘Homo flagrans’. “Creo que hay algo explosivo, monstruoso y extravagante en ese término que captura muchas de las cualidades humanas, nuestro genio y nuestra ambición”, afirma. Dice también que nuestra especie vive tiempos de extraordinaria aceleración —“como si estuviera en metanfetaminas”—, pero lo cual es también insostenible. “Probablemente vayamos a ver pronto la caída de todo esto, se viene un gran cambio”, advierte.

ESCRIBIR LA REALIDAD

Colaborador de medios como “The New Yorker”, “National Geographic” y “The Atlantic”, Vaillant ha hecho de su oficio un cotidiano deambular por un mundo salvaje. Entre los requisitos básicos para su labor de reportero, él destaca el entrenamiento de la mirada y del oído (“cuando escucho una frase interesante, sé automáticamente que debe estar en el libro”), también el mantenerse siempre humilde (“yo no era un experto en tigres ni en incendios, pero lo aprendí todo para poder escribir; hay que comenzar desde abajo, como un estudiante”), y trabajar con la mente lo más abierta posible (“es una ventaja no saber realmente mucho”).

Pone como ejemplo una escena de su libro “El tigre”, que narra con delicada maestría: aquella en



EL TIGRE DE AMUR O TIGRE SIBERIANO ES EL HERMOSO Y ATERRADOR PROTAGONISTA DE UNO DE LOS LIBROS DE VAILLANT, QUIEN SIGUE SUS HUELLAS EN UN PARAJE INHÓSPITO DE RUSIA.

la que un enorme y hermoso tigre siberiano se planta en el pórtico de un hombre esperándolo por horas, pacientemente, para devorarlo. Lo asombroso del caso es que su rayado personaje no sigue la conducta normal de un felino, que suele esconderse entre los arbustos para cazar por emboscada. “Era como un mafioso o matón diciéndole a su presa: ‘Vas a saber quién te mató, desgraciado’”. Vaillant no estuvo allí en el momento del ataque ni contempló la escena en directo; se la contó la nieve. “Pude entenderlo todo gracias a las huellas del tigre —explica—. Si no hubiese nevado, nunca habría sabido qué pasó allí. La nieve fue la observadora, la cámara que lo captó todo. Esa es la belleza de la situación”.

Sobre su proceso de escritura, Vaillant asegura que sus libros

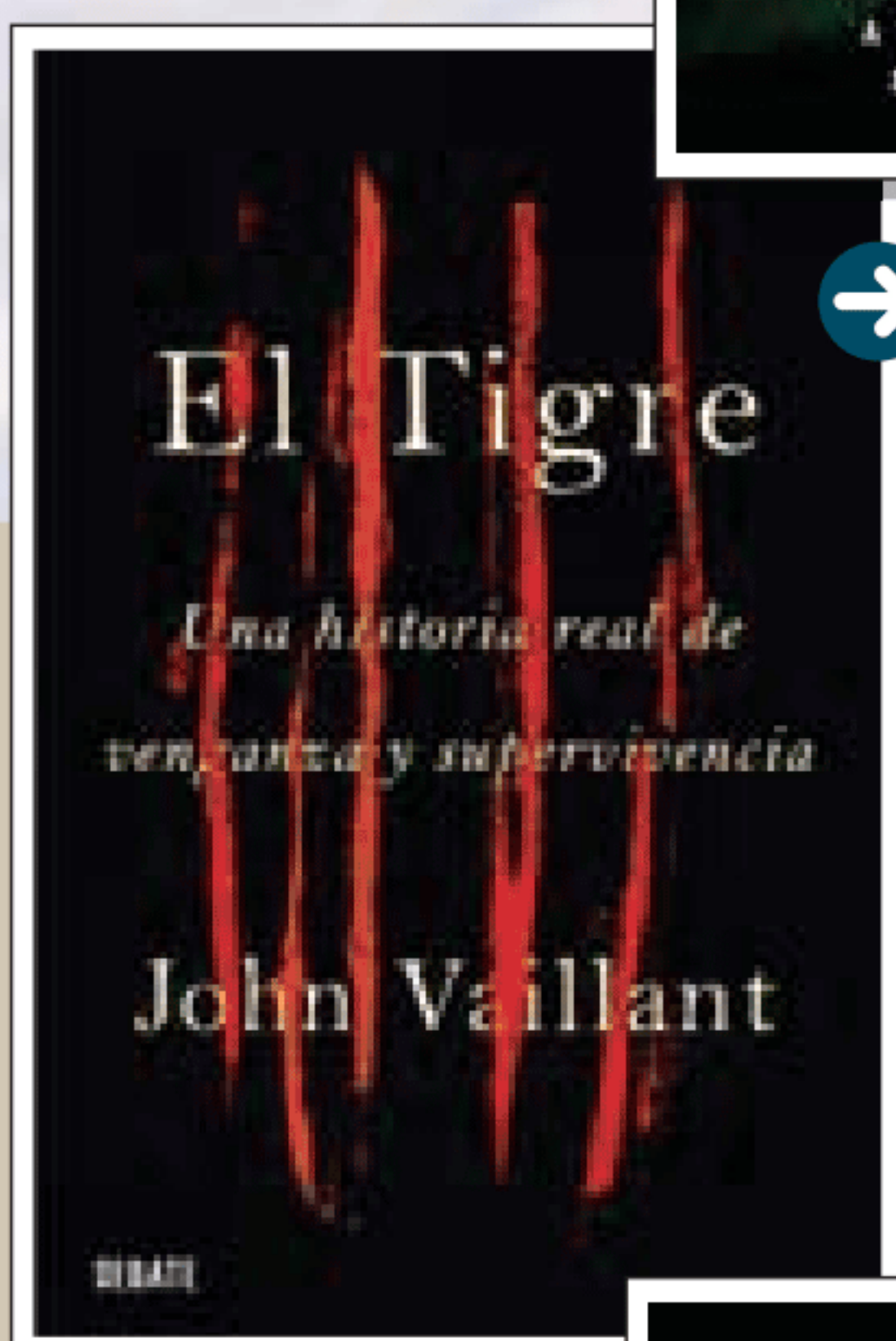
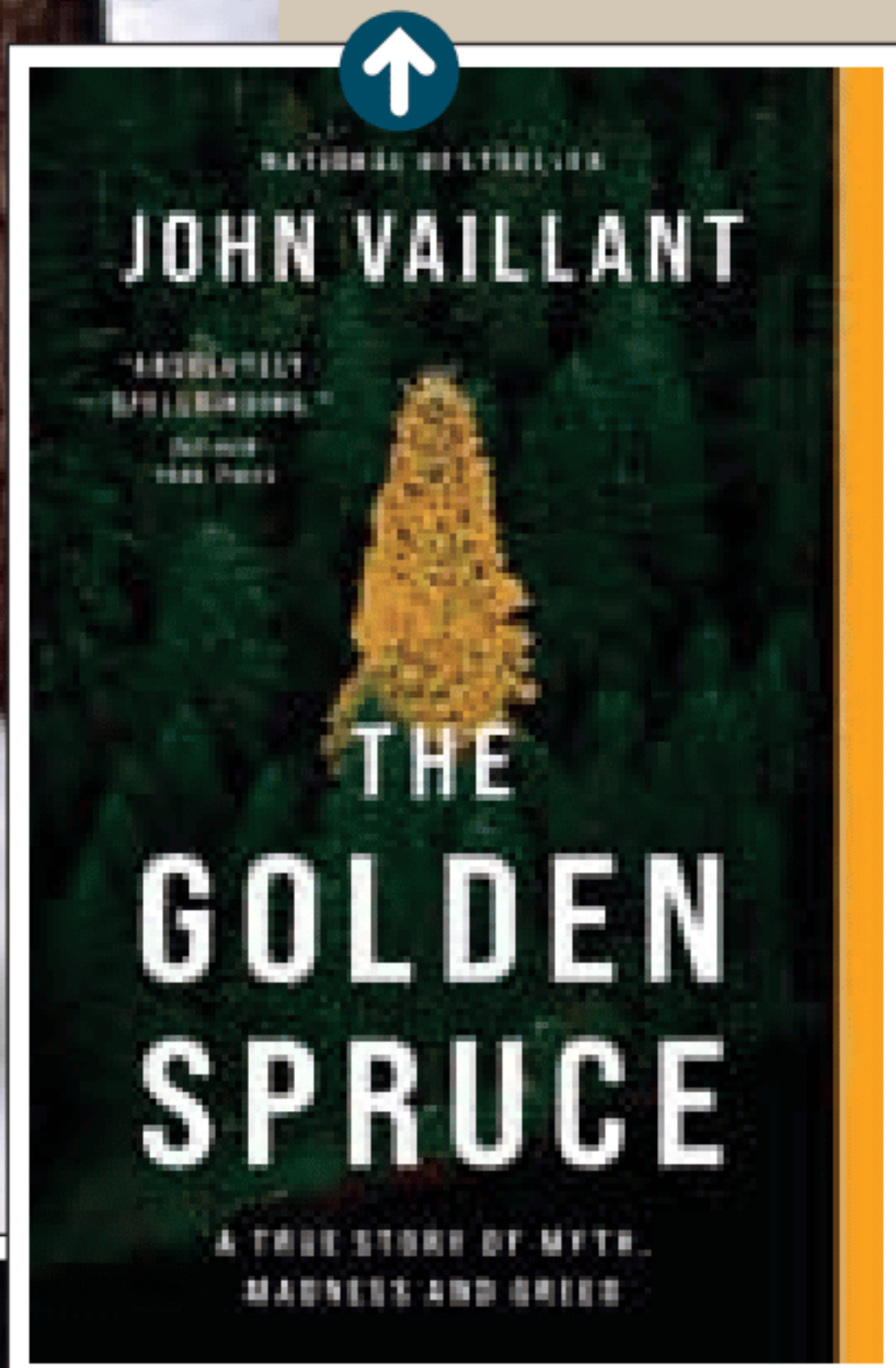
“HAY ALGO EXPLOSIVO, MONSTRUOSO Y EXTRAVAGANTE EN EL TÉRMINO ‘HOMO FLAGRANS’, QUE CAPTURA MUCHAS DE LAS CUALIDADES HUMANAS, NUESTRO GENIO Y NUESTRA AMBICIÓN”

John Vaillant
PERIODISTA Y ESCRITOR

GETTY IMAGES

“THE GOLDEN SPRUCE”

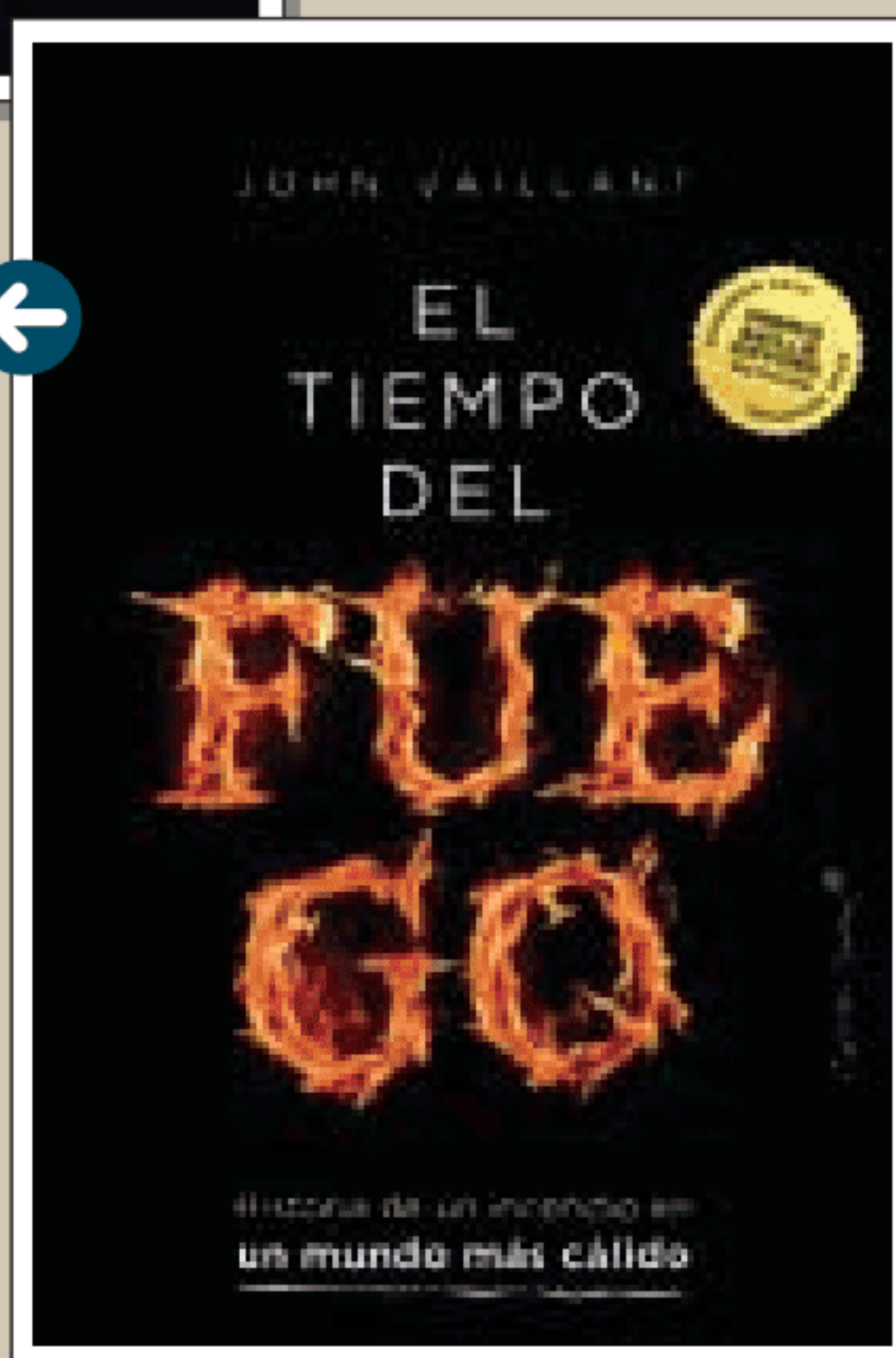
En 1997, el activista Grant Hadwin tumbó una píceas, considerada un árbol sagrado por la nación indígena Haida, en la costa oeste de Canadá. Y lo hizo, según él, como un acto de protesta contra la tala ilegal. ¿Arrebato de locura? ¿Ecoterrorismo? Vaillant indaga en este oscuro choque entre el hombre y la naturaleza.

**“EL TIGRE”**

Una crónica hipnótica y bellamente escrita con el más temible de los protagonistas: un tigre siberiano que tiene paralizada a una población entera en una zona en el extremo oriental de Rusia. Paisajes gélidos, peculiaridades culturales y ferocidad animal se entremezclan en este libro fascinante.

**“EL TIEMPO DEL FUEGO”**

En esta crónica exhaustiva, Vaillant no solo hace el recuento de un descomunal incendio forestal, sino que traza una historia cultural del fuego, que incluye la expansión descontrolada de la industria petrolera y el acelerado cambio climático. Como si el propio hombre se enorgullecería del malsano deseo de ver el mundo arder.

**A saber****1/**

John Vaillant se presentará en el Hay Festival Arequipa el domingo 9 de noviembre, al mediodía, en el Centro Cultural Peruano Norteamericano. Allí conversará con Jhan-Carlo Espinoza, investigador especializado en cambio climático.

2/

El Hay Festival Arequipa 2025 contará con invitados como Héctor Abad Faciolince, Claire Bishop, Pilar Quintana, Darío Sztajnszrajber, Susan Neiman, entre otros. Las entradas se venden en <https://www.hayfestival.com/arequipa>.

usualmente comienzan como artículos, pero que luego se expanden en direcciones complejas y diversas. Para ello utiliza un símil: “Un artículo de revista es como la sala principal de una casa: el lugar donde todos se encuentran y las cosas pasan. Pero escribir un libro es como construir el recibidor, los pasillos, las puertas de entrada. Todo lo que te permita ingresar a la sala principal donde está la verdadera acción. Cuando escribí mi primer libro —recuerda— era muy poco experimentado, no tenía la ruta para hacerlo. Tuve que detenerme y leer y leer durante dos meses. Solo así pude construir todo el conjunto”.

¿Hasta qué punto se obsesiona un reportero como él con los temas que persigue? Vaillant sonríe ante la consulta. “Cuando tienes una historia, tienes que hacerte esta pregunta: ¿Es este el rostro que quieres mirar al despertar cada mañana durante mil días? Esto es como una relación de amor. Tienes que amar realmente la historia que quieres contar”. //

Tres libros imperdibles del autor

Una jarana eterna

En Lima, las peñas criollas siguen siendo refugio de guitarras y cajones que resisten el paso del tiempo. Visitamos un par de estos templos para conocer cómo los criollos de siempre mantienen viva la tradición, entre música, comida y corazón.



JORGE CHÁVEZ NORIEGA

FOTO:
ANTONIO MELGAREJO

Cada domingo a las 12, después de la misa, la discreta puerta del Centro Social Cultural Musical Breña se abre para recibir a los primeros socios del club, que en realidad son los encargados de poner todo a punto para la fiesta criolla que acontecerá en unas horas: sonido, luces, bar surtido y un menú que tiene como plato estrella el espectacular cau cau preparado por doña Elsa López, ilustre maestra de marinera. Puerta adentro, el ambiente se percibe íntimo y familiar, un lugar donde el tiempo parece detenerse y donde cada rincón revive las historias de una ciudad mestiza, bohemia y popular.

El gran Lalo Llanos, voz emblema del criollismo y vecino del barrio, nos invita a hacer un recorrido por el espacio. “Esta no es mi segunda casa, es mi casa. Soy miembro del club desde que se fundó, hace 50 años”, cuenta. Sobre las paredes, nos muestra los retratos que se despliegan como un álbum de recuerdos: Victoria Santa Cruz, Jesús Vásquez, Aurelio Collantes, Juan Gonzalo Rose, Pepe Torres y un centenar





EL CENTRO SOCIAL
CULTURAL MUSICAL
BREÑA ABRE DE JUEVES A
DOMINGO. DIRECCIÓN: JIRÓN
OLMEDO 452. RESERVAS:
998 480 198.

más de artistas, entre cantantes, músicos y poetas, que encumbraron la música criolla como símbolo de identidad limeña.

Esta tarde, la cantante Mayra Guzmán y sus músicos son los responsables de encender a los presentes a ritmo de guitarra y cajón. Más de cien personas se han congregado frente a ella. No hay distancia entre el escenario y el público: la voz de Mayra se desgarró en un vals, y todos, a coro, responden los versos, haciendo retumbar la casona en la que estamos. “Hoy en día, hay muchos más jóvenes que hacen música criolla y que son súper disciplinados, en comparación con otros tiempos. Pero la esencia se mantiene: el sabor, la bohemia, el cariño y el respeto por nuestros referentes”, afirma la intérprete nacida en Barrios Altos. “Lo que falta es mayor difusión para que la gente los pueda conocer”.

Esa misión, precisamente, es uno de los pilares que sostiene a este centro cultural y musical. Cada mes, por ejemplo, invitan a un músico emergente a que se presente en su escenario. También organizan charlas, exposiciones y eventos acerca de compositores, discos y efemérides importantes, entre otras actividades. El pasado martes, por ejemplo, celebraron el Día de la Marinera, como antesala al Día de la Canción Criolla.

Uno de sus proyectos más representativos es La Peñita Criolla, donde niños y niñas que ya llevan el criollismo en las venas cautivan con su voz a las personas que acuden a este templo de la música. “Quienes cantan son chicos de entre seis y diez años que representan el futuro del criollismo. Es a esa edad cuando debemos comenzar a inculcar nuestra música y cultura. Mientras sembremos un poquito de nuestra historia en el corazón de las generaciones más jóvenes, la música criolla seguirá sonando”, concluye Lucho Llanos, actual presidente del club.

LA FIESTA CONTINÚA

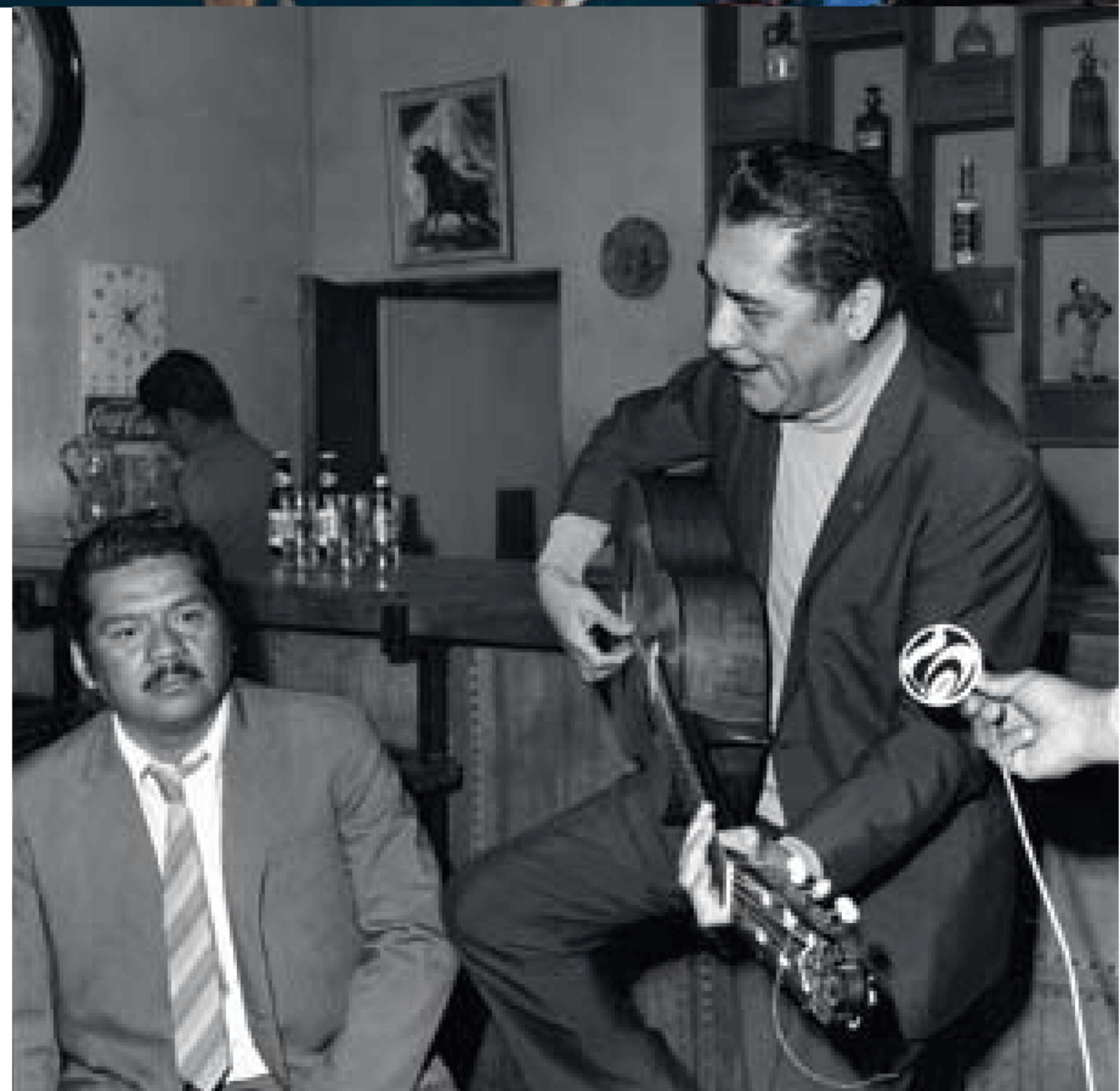
Las peñas criollas nacieron a mediados del siglo XX como herederas de las viejas jaranas limeñas que se armaban al son de polcas, marineras y festejos en barrios tradicionales como el Rímac, La Victoria o Breña. En los años 50 y 60, estos espacios alcanzaron su auge, siendo escenario de figuras como Chabuca Granda, Óscar Avilés o Arturo ‘Zambo’ Cavero. Con el tiempo, otros géneros desplazaron su popularidad, pero las peñas se mantuvieron como refugios donde hasta hoy resiste el espíritu del criollismo.

RICHARD HIRANO



LA CAPILLA FUE UNA DE LAS PEÑAS MÁS EMBLEMÁTICAS DE LIMA, CON UN ACOGEDOR LOCAL EN EL CENTRO HISTÓRICO DE LA CAPITAL.

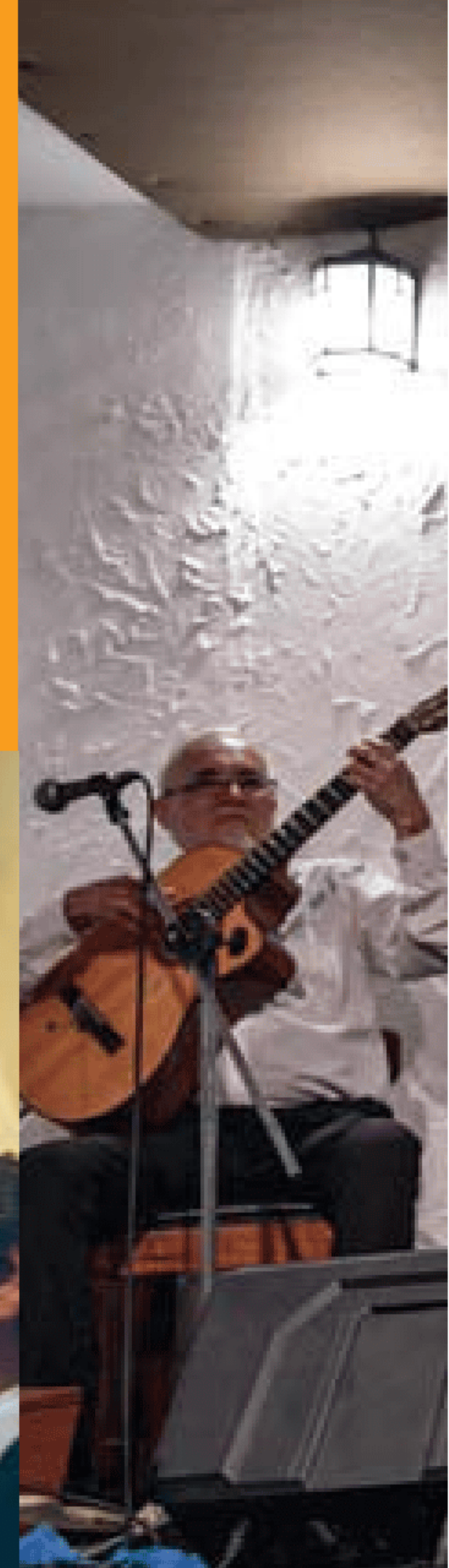
DON ÓSCAR AVILÉS, PRIMERA GUITARRA DEL PERÚ, FUE PROTAGONISTA DE LA ÉPOCA DORADA DE LAS PEÑAS CRIOLLAS EN LOS AÑOS 50 Y 60.



ARCHIVO HISTÓRICO EC

La Oficina, en Barranco, conserva esa esencia de las peñas de antaño. Adentro, no hay papeles ni escritorios: hay un escenario, mesas juntas y copas de pisco que desfilan entre los comensales. El plato fuerte de la noche es la presentación de Lucy Avilés. Asistir a un concierto de la hija de don Óscar es como ir a una clase intensiva de música criolla. “Como decía mi padre: entre col y col, ¡lechuga!”, brinda Lucy con el público, antes de comenzar su show. Cada vez que termina de entonar un tema, la cantante explica brevemente su origen, quién

DERECHA: LUCY AVILÉS EN MAGISTRAL PRESENTACIÓN EN LA OFICINA. DIRECCIÓN: CALLE ENRIQUE BARRÓN 441, BARRANCO. CONTACTO: 990 258 000.





Una agenda cargada

♦♦ Anticipándose al Día de la Canción Criolla, las peñas que visitamos para esta nota han preparado una programación especial. En el Centro Cultural Musical Breña se presentarán Lalo Llanos, Pepe Arcela, Sonia Valderrama, Ketty Villaverde y Carlos Ayala. En La Oficina de Barranco, en tanto, estarán Katherine Cuadros, Lucy Avilés, Rosa Guzmán y Carlos Castillo. En ambos casos, también alistan una fiesta especial para el 30 de octubre.

lo compuso, o en qué o quién se inspiró su autor. De esa conversación surgen nombres como Adrián Flores Albán, Federico Barreto o Rafael Otero López, y divertidas y entrañables anécdotas detrás de las canciones que compusieron.

Para Lucy Avilés, la música criolla es más que un género: es una herencia que se transmite de voz en voz, de generación en generación. “Hubo sequía, sí, pero estamos otra vez en ascenso. Estoy convencida de que habrá una nueva época de oro; quizá no la vea yo, pero mis nietos la verán”, comenta. Ese renacer, asegura, se siente en el interés creciente de niños y jóvenes, no solo por cantar vales y marineras, sino también por investigar, componer e interpretar con conocimiento de causa. “La música criolla no es solo entonar una canción bonita; cada tema tiene su historia, su anécdota, y hay que transmitirla para encandilar al público”, explica.

A pesar del ruido de las nuevas corrientes musicales y el vértigo de la modernidad, las peñas limeñas están lejos de apagarse gracias al empeño de los criollos de siempre: músicos, cantantes y aficionados que no permiten que la tradición se pierda. Mientras haya una voz que entone un vals y un cajón que marque el compás, la jarana seguirá viva, recordándonos que el alma de Lima vibra al ritmo de la música criolla. //

“
ESTOY
CONVENCIDA DE
QUE HABRÁ UNA
NUEVA ÉPOCA
DE ORO PARA LA
MÚSICA CRIOLLA;
QUIZÁ NO LA
VEA YO, PERO
MIS NIETOS LA
VERÁN”

Lucy Avilés
CANTANTE



EL CAU CAU, PLATO ESTRELLA DE LAS TARDES DE DOMINGO EN EL CENTRO CULTURAL MUSICAL BREÑA.

Circo beat



POR: **VÍCTOR IDROGO / ICÓNICA**
@victoridrogo_



1.

1/ Icónica. Denisse Dibós se hizo presente en el lanzamiento de la campaña rosa de Estée Lauder Companies, como parte de la concienciación sobre el cáncer de mama. San Isidro.

2/ Maestros de la sazón. José del Castillo y Flavio Solórzano celebran que Paseo Begonias refuerza su posicionamiento como destino gastronómico en San Isidro.

3/ Metáforas artísticas. Leslie Spak da la bienvenida a su exposición “Misheguene” en la galería Forum, Miraflores.

4/ Entre amigas. Andrea Rodríguez, Laura Tibaquirá y Camila Unzueta celebran el cuarto aniversario de Amarena, en Miraflores.



3.

4.



2.

5.



SHEYLA ENRÍQUEZ



SHEILA ENRÍQUEZ



SHEILA ENRÍQUEZ



6.



8.



7.

SHEILA ENRÍQUEZ



9.

El arte, la gastronomía y el diseño reúnen a los limeños en el inicio de la primavera. Disfruta nuestro recorrido fotográfico por los eventos más destacados.

5/

Talentosa. Ana Lía Orézzoli durante la presentación de su fotolibro "Frases mínimas". Museo de Arte Contemporáneo, Barranco.

6/

Regia. Leonela López en el Meet & Greet exclusivo de Atmósfera Rooftop. Miraflores.

7/

Encanto minimalista. Ro de Rivero abre las puertas de su nueva tienda Monocromo, en San Isidro.

8/

'Fashion lovers'. El diseñador Amaro Casanova y la influencer Briana Botto se dan cita en la apertura del restaurante Melt, en Paseo Begonias. San Isidro.

9/

Buena vibra. Gonzalo Sandaza y Arturo Mannheim acuden a la celebración por el tercer aniversario de Armoni, en Barranco.

**¿QUIERES QUE
TU EVENTO SALGA
EN CIRCO BEAT?**

Escríbenos a:
claudia.amaya@comercio.com.pe



11.



14.



10.



12.



13.

10/ ¡Salud! Ana Hilser, Yesenia Pinedo, Lisseth Sumén y Fernanda Boloña, en pleno festejo por el primer aniversario de la agencia de relaciones públicas Atómica. Victoria Bar, Barranco.

11/ Fuerza y lucha. María Pía Copello se suma a la campaña rosa de Estée Lauder para la prevención del cáncer de mama. San Isidro.

12/ Mirada única. Suki Bendezú presenta “Existir y persistir”, muestra en el Centro Cultural Juan Parra del Riego. Barranco.

13/ Vestidas para el éxito. Andrea Gallese y Sabina de Szyszlo en el Tea Time de Isidra junto a Dulciteca, marcas que lideran. Casa W, San Isidro.

14/ Apuesta al futuro. Carlos Raúl Vizquerra y María Cecilia Villegas, reunidos en Capitalismo Consciente, evento que congregó a los CEO y líderes empresariales. San Isidro.

15/ Paz y amor. Andrea Harman, Karina Odría y Mariana Zárate, juntas en la presentación del fotolibro “Frasas mínimas” en el MAC. Barranco.

SHEILA ENRÍQUEZ



SHEILA ENRÍQUEZ

17.



16.



16/

Elegantes. David Luna, Lars Stimman, Andrea Luna y Mattias Stimman disfrutaron del primer Festival de Cine Noruego en el Teatro Municipal de Surco.

17/

¡Apapacho! Chino Flores es puro amor con Javier Miyasato en el aniversario de Amarena. Miraflores.

18.

SHEILA ENRÍQUEZ



19.



20/

Bien taipá. Chef Hajime Kasuga con las manos en la cocina durante el festejo de Paseo Begonias, destino gastronómico 'top' en San Isidro.

19/

En dupla. Ricardo Avendaño y Jimena López disfrutaron la apertura de Monocromo por Ro de Rivero, en San Isidro.

18/

Digan 'chis'. Yael Rojas y Fidel Carrillo, presentes en el lanzamiento del fotolibro de Ana Lía Orézzoli. MAC, Barranco.

20.



SHEILA ENRÍQUEZ

DUA

CON 30 AÑOS RECIÉN CUMPLIDOS, DUA LIPA ES UNA DE LAS ARTISTAS MÁS ESCUCHADAS DEL MUNDO. SU PRÓXIMA LLEGADA AL PERÚ, Y PRIMERA DE SU CARRERA, GENERA ALTA EXPECTATIVA.



♦ **En portada**

“Siempre espero que mis canciones encuentren un hogar, que toquen a alguien”

L

P

A

Para Dua Lipa, el trabajo y el placer no tienen por qué ser distintos. Ícono del dance pop, entrevistadora literaria, actriz, le responde en exclusiva a *Somos* antes de su esperado show en Lima del 25 de noviembre.



POR:

ALFONSO RIVADENEYRA



omos tiene una cita con Dua Lipa (Londres, 1995) una hora antes de su segundo show en Texas. Aquella noche, ella variará su rutina: se volverá una porrista más de los Dallas Cowboys, el equipo favorito de la capital del estado. Pero pese a su calidad de megaestrella —ganadora de tres Grammys, ícono cultural, imagen de campaña en firmas de moda, perfumes y autos—, se muestra humana, la inquietud no le es ajena. “No sé si son los nervios, creo que es la adrenalina y la emoción y las mariposas en el estómago; gracias a Dios las tengo porque creo que significa que todavía amo lo que hago”, dice la cantante a través del Zoom. Antes de llegar al Perú, ya habrá cantado 77 veces como parte de la gira mundial Radical Optimism, que la ha llevado por cuatro continentes.

Dua, que significa “amor” en albanés, ha estado varias veces en América Latina. Argentina le abrió las puertas en sus inicios y luego volvió a visitar el país en su gira Future Nostalgia, nombrada así por el álbum que sacó en 2020 y que la catapultó al estrellato. Para ese tour también cantó en Chile, Colombia, Brasil y México. El Perú se quedó con las ganas de verla, pero Dua no se quedó con las ganas de venir aquí: en abril último confirmó al país como parte de las fechas finales de su recorrido para noviembre.

“Siempre ha estado arriba de mi lista ir a Machu Picchu. De verdad, me gustaría visitarlo. Así que espero tener la oportunidad de hacer eso”, dice ella, sin asegurar su presencia en la maravilla del mundo, debido a un apretado cronograma. Pero algo hará en el Perú. No por nada uno de los comentarios más repetidos en redes sociales dice que Dua vive en “vacaciones permanentes”. Vaya o no al Cusco, sabrá divertirse. Los restaurantes de lujo no faltarían en su itinerario, y tampoco los otros: en su

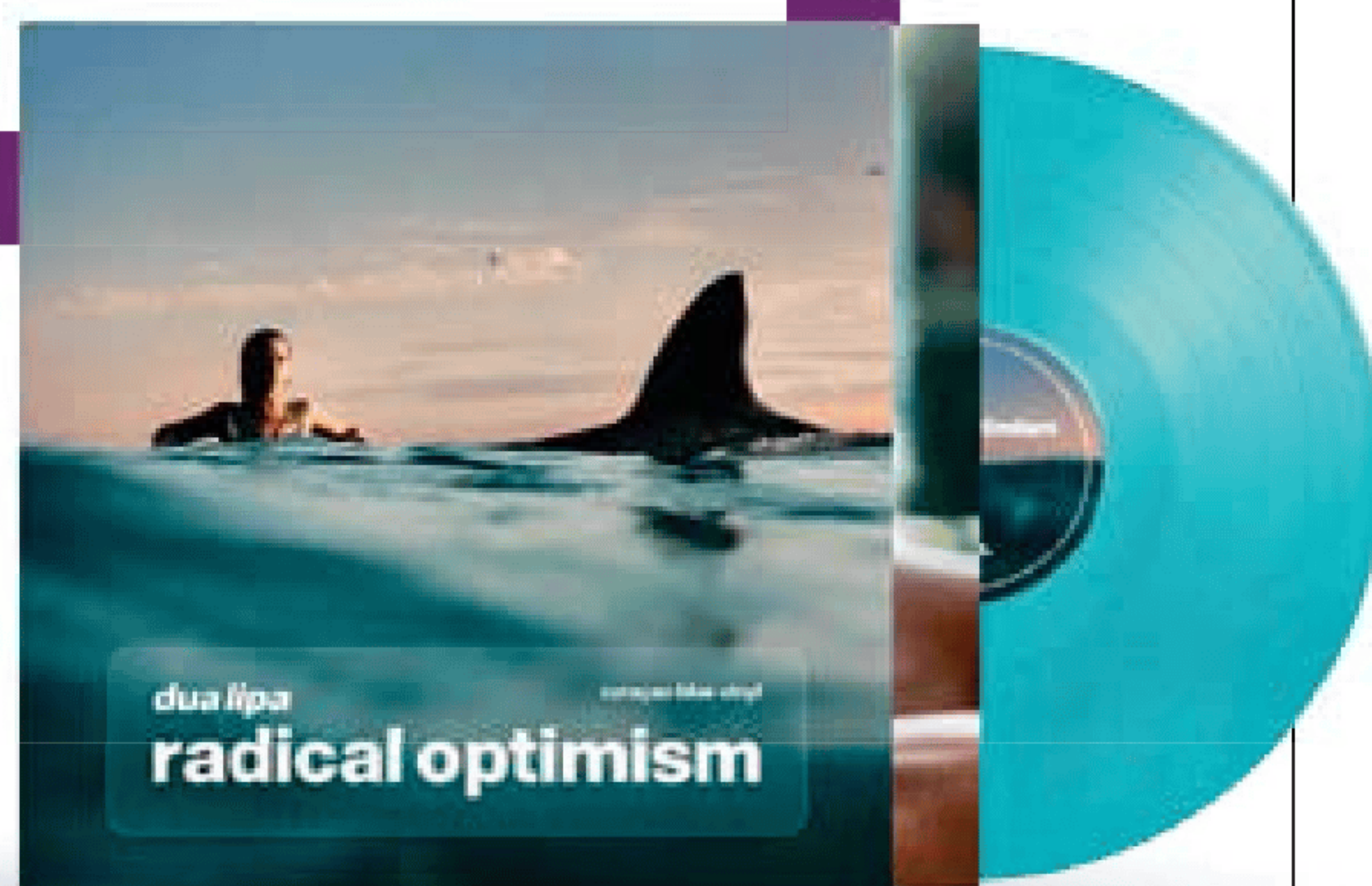
EN JUNIO ÚLTIMO, DURANTE UNO DE SUS SHOWS EN EL ESTADIO WEMBLEY (REINO UNIDO). SE CALCULA QUE 150 MIL PERSONAS LA VIERON SOLO EN DICHO RECINTO.

GETTY IMAGES

Ícono cultural

¿Puede una cantante hacer de periodista? Dua lo hace con Service 95, web y newsletter de recomendaciones culturales y de estilo de vida. Incluye un club de lectura donde cada mes entrevista a un autor al que interpela. La mítica Patti Smith dijo que Dua tiene una sed auténtica de conocimiento. ¿Enriquece su música el contacto con estos autores? “Creo que los libros enriquecen mi vida”, le dice a **Somos**. “Amo leer porque amo escribir. Al tener acceso a estos autores me siento increíblemente afortunada porque son brillantes. Y creo que eso enriquece mi vida”.

LANZADO EN MAYO DE 2024, “RADICAL OPTIMISM” ES EL TERCER ÁLBUM DE ESTUDIO DE LA CANTANTE TRAS LOS DISCOS “DUA LIPA” (2017) Y “FUTURE NOS-TALGIA” (2020). LA GIRA EMPEZÓ EN ASIA.



IG: @DUALIPA



EN LA BIBLIOTECA PÚBLICA DE NUEVA YORK DURANTE UNA ENTREVISTA CON EL AUTOR DAVID SZALAY, COMO PARTE DEL POD-CAST DE SU CLUB DE LECTURA.

! **Dua Lipa se presentará el martes 25 de noviembre en el estadio San Marcos. Las entradas están a la venta en Ticketmaster.**

paso por Singapur visitó un mercado de comida callejera; en México, una taquería de precios populares. Si busca un pan con chicharrón en Lima, nadie tendría que sorprenderse.

Dua habla con nosotros vestida con un polo verde, en un ‘backstage’ carente de ‘glamour’. Pero cuando le diriges la palabra, sabes que tienes toda su atención. Ella, quien reconoce sentir el éxtasis de cantar frente a una multitud, prefiere empezar cada fecha de la gira con el tema “Training Season”, un himno donde confiesa que esta vez va en serio en cuanto a encontrar a la pareja ideal. “Me gusta empezar las cosas con un ‘bang’ —nos explica—. Todo en un tour y en un show es pensado muy meticulosamente: qué canción va muy bien con la siguiente y cómo contamos una historia con el espectáculo que estamos haciendo. Y ‘Training Season’, justamente, se siente como una forma muy fuerte y empoderadora de empezar”.

¿Se siente vulnerable frente a los miles que la ven en cada fecha? Confiesa que

GETTY IMAGES



JUNTO A SU PROMETIDO, EL ACTOR BRITÁNICO CALLUM TURNER (35), QUIEN LA HA ACOMPAÑADO EN VARIAS FECHAS DE SU TOUR.

Próxima a casarse

Dua Lipa confirmó su compromiso con Callum Turner en una entrevista con “Vogue” en junio último. “Es muy emocionante. Esta decisión de envejecer juntos, de ver una vida y simplemente ser mejores amigos para siempre. Es un sentimiento de verdad especial”, contó entonces. Ambos talentos han sido vinculados por lo menos desde enero de 2024; meses antes, la cantante había terminado su relación con el cineasta francés Romain Gavras.

sí, por momentos. Hay veces, dice, en las que se percibe “fuerte e invencible”; en otros, se siente casi transparente. “Como si los espectadores pudieran ver exactamente lo que pasa por mi mente, en especial cuando estoy cantando ciertas canciones”, advierte. Tal vez se refiere a “Maria”, donde le canta a la expareja de un hipotético novio, agradeciéndole por convertirlo en la persona que es ahora.

PRONTO EN LIMA

Dua no es una artista que revele demasiado en sus entrevistas. Como condición para esta plática, su equipo solicita un cuestionario con las preguntas que se le harán y rechaza las que considera inconvenientes. Esta hija de inmigrantes kosovares —parte de los cuatro millones de desplazados por las guerras yugoslavas— cuida su imagen al extremo. Nadie, salvo sus amigos cercanos y su familia, la conoce realmente. En una época donde la tecnología parece haber conspirado contra la vida privada, Dua Lipa elige ser un enigma. Entre lo poco que se ha animado a revelar está su reciente compromiso con



GETTY IMAGES

EN 2019, DUA LIPA GANÓ SUS DOS PRIMEROS GRAMMYS: MEJOR ARTISTA NUEVA Y MEJOR GRABACIÓN DE DANCE POR LA CANCIÓN "ELECTRICITY".

DE IZQUIERDA A DERECHA, CON SU FAMILIA: ANESA LIPA (MADRE), GJIN LIPA (HERMANO), DUKAGJIN LIPA (PADRE) Y RINA LIPA (HERMANA).

♦ Fiel a sus orígenes

En su juventud, Dukagjin Lipa —padre de Dua— fue una estrella de rock en Kosovo. De allí vino la pasión musical de la diva. Al huir de su país por la guerra, cambió de profesión en el Reino Unido. Convertido en marketero, regresó a su país y abrió una empresa del rubro, aún vigente. En 2022, se convirtió en el nuevo mánager de Dua. Ambos no solo trabajan juntos en su carrera, sino que fundaron el Sunny Hill Festival, el mayor evento del rubro en Kosovo.



IG: @DUALIPA

Callum Turner, actor de la serie "Masters of the Air". Muy a su estilo, una de las cuestiones que terminó uniéndolos fue el amor compartido por los libros: cuando empezaron a conocerse, ambos leían la novela "Fortuna" del argentino Hernán Díaz.

Ella no responderá en esta entrevista si el pop actual puede desafiar intelectualmente a los oyentes (es la única de nuestras preguntas que filtró su equipo). Sí hablará, en cambio, de cuánto le apasionan las tiendas de discos, casi en extinción ante el auge del streaming. ¿Se sentiría ella cómoda en un mundo que tenga solo distribución digital?

"No, yo amo coleccionar vinilos, amo las cosas físicas. Creo que es una cosa muy hermosa y espero que no la perdamos. No hay nada como escuchar un vinilo en una tornamesa, la forma en que la música suena, el crepitar de las canciones. Descubrir nueva música en una tienda de discos siempre es muy, muy especial. Así que espero que no perdamos eso ante el streaming. Creo que ambas cosas pueden coexistir".

—“
AMO COLECCIONAR VINILOS,
AMO LAS COSAS FÍSICAS. NO
HAY NADA COMO EL CREPITAR
DE LAS CANCIONES. CREO
QUE ES UNA COSA MUY
HERMOSA Y ESPERO QUE NO
LA PERDAMOS

Dua Lipa

JUNTO A ELTON JOHN, LEYENDA DE LA MÚSICA. EL ARTISTA LA CONVOCÓ PARA LA COLABORACIÓN “COLD HEART (PNAU REMIX)” EN 2021.

ELTON JOHN AIDS FOUNDATION



CON CABELLERAS DE DISTINTOS COLORES Y ATUENDO CON DETALLES MARINOS, DUA LIPA SE LUCIÓ EN LA CINTA “BARBIE”.



En pantalla

Dua Lipa también ha coqueteado con Hollywood. En 2023, hizo su debut en el cine con un cameo como la Barbie Sirena en “Barbie” de Greta Gerwig. Por si fuera poco, cantó la canción principal de la cinta, “Dance the Night”. En 2024, tuvo una aparición secundaria en la cinta “Argylle” de Matthew Vaughn, en el papel de la terrorista LaGrange.

Más allá del ‘setlist’ que se repite en cada ciudad, en esta gira Dua agasaja a su audiencia con el cover de una canción de relevancia local. En mayo último, en Madrid, cantó “Me gustas tú” de Manu Chao; en Dallas, hizo lo mismo con “Since U Been Gone” de Kelly Clarkson. Sobre el tema que tiene reservado para Lima, no hay forma de develar la sorpresa. Pero si le preguntamos su opinión sobre la música peruana, comenta: “Hay mucha inspiración de los incas y eso me parece muy hermoso, porque encuentras muchas cosas distintas. Incluso la canción de Simon & Garfunkel usa música peruana”, contesta en referencia a “El cóndor pasa (If I Could)”, originalmente compuesta por el huanuqueño Daniel Alomía Robles. “Es divertido descubrir, aprender y escuchar distintos tipos de música”, agrega la

cantante de 30 años. Aún hay entradas para ver a Dua Lipa en Lima, una ciudad donde las divas del pop anglo juegan de visitantes: no somos necesariamente su territorio. Pase lo que pase en noviembre, Dua seguirá en lo suyo: descubrirá cada ciudad por la que pase, con la esperanza de que su música cobre impulso, que gane vida en otras vidas. “Siempre espero que mis canciones encuentren un hogar, que toquen a alguien —dice—. Que hayan estado allí para la gente a través de su vida y sus experiencias, y espero que sean el ‘soundtrack’ de una buena noche de fiesta. Que formen recuerdos para la gente junto a sus seres más cercanos y queridos. Eso es todo lo que puedo esperar que haga mi música”. //

LA NUEVA
ESPECIE DE RANA,
DENOMINADA
'RANITOMEYA
HWATA', MIDE
ALREDEDOR DE 15
MILÍMETROS DE
LONGITUD.



Ciencia

COLOR EN LA SOMBRA

Una variedad desconocida de rana venenosa, perteneciente al género 'Ranitomeya', fue descubierta en la espesura de la selva peruana, informó el Sernanp. ¿Qué significa este hallazgo?

POR:
JORGE CHÁVEZ

El Parque Nacional Alto Purús, en la Amazonía peruana, acaba de sumar un nuevo tesoro a su biodiversidad. Investigadores peruanos e internacionales confirmaron el hallazgo de la 'Ranitomeya hwata', una diminuta rana venenosa de apenas 15 milímetros que habita en los bambúes del género Guadua. Su piel, marcada por franjas amarillas y negras, no solo la hace inconfundible, sino que también actúa como advertencia frente a depredadores.

El estudio, publicado en la revista científica "Zootaxa", revela detalles fascinantes de su comportamiento reproductivo: los machos reúnen a varias hembras en un mismo espacio de cría y depositan los huevos en pequeñas cavidades llenas de agua dentro del bambú, un rasgo inusual incluso dentro de su familia. Estas adaptaciones muestran cómo la vida encuentra estrategias sorprendentes para persistir en un entorno tan feroz como la selva tropical.

El hallazgo fue posible gracias a una expedición conjunta de especialistas de Perú, Alemania,

España, Brasil y Estados Unidos, y refleja la importancia de la cooperación científica en territorios donde el acceso es difícil y los recursos limitados. El Alto Purús, ubicado entre Ucayali y Madre de Dios, y con más de 2,5 millones de hectáreas de bosques vírgenes, es hoy un laboratorio

natural que aún guarda innumerables especies por descubrir.

La aparición de la 'Ranitomeya hwata' no es solo una anécdota aislada: es una prueba de que la Amazonía sigue siendo un espacio en construcción para la ciencia. Mientras

la deforestación y la mano del hombre avanza en otras regiones, este parque se levanta como un refugio biodiverso, lleno de secretos milenarios. Cuidar de este territorio es, al final, cuidar de nosotros mismos. //



Este descubrimiento destaca el gran valor de las áreas naturales protegidas como refugios de biodiversidad y especies únicas en el mundo.

'CHACCU' DE VICUÑA EN EL
ÁREA DE CONSERVACIÓN
TINTAYPAMPA, EN SAN
JUAN DE OCROS, UNA DE
LAS COMUNIDADES AYACU-
CHANAS QUE CONSERVA A
ESTOS CAMÉLIDOS EN SU
HÁBITAT NATURAL.



A large herd of vicuñas is gathered in a dry, grassy field. In the background, a group of people is visible, some standing and some sitting, observing the animals. The sky is blue with some light clouds.

Tradición

Somos viajó a más de 4.200 m.s.n.m. para atestiguar la práctica ancestral del ‘chaccu’ de vicuñas en las alturas de Ayacucho. Allí conocimos al emprendedor Armando Pariona, un joven defensor del camélido andino que busca —a través del turismo vivencial y su marca de sombreros— honrar y preservar a estos animales desde su hábitat natural.

Vicuñas milenarias



DIANA GONZALES OBANDO

FOTOS:
RICHARD HIRANO

S

ubir a más de 4 mil metros sobre el nivel del mar vale la pena, totalmente, con tal de admirarlas corriendo libremente sobre sus pastizales. Elegantes y alertas, las vicuñas se corren de las personas que llegamos a presenciar el ‘chaccu’ en el área de conservación Tintaypampa, en San Juan de Ochos, una de las comunidades ayacuchanas que conserva a estos animales en su hábitat natural.

El ritual, que sucede una vez año, se remonta a épocas prehispánicas y congrega a 1.500 personas aproximadamente para celebrar y esquilar a estos bellos camélidos en estado salvaje y devolverlos a su tierra sin dañarlos.

‘CHACCU’ PARA VALIENTES

La salida desde Huamanga es al amanecer y el trayecto dura una hora y media. El aire es gélido y en cualquier momento puede nevar o granizar. La altitud pesa en cada paso, hay que ir preparados.

“En Ayacucho se hacen más de 200 ‘chaccus’ en distintas fechas y en diversas comunidades altoandinas que conservan y protegen la vicuña. Entonces, como son más de 200, estamos impulsando uno de los tantos que hay cerca de la ciudad para así conectar con el turismo vivencial. Queremos que la gente disfrute del ‘chaccu’ de vicuñas, que sepa qué es y las vean en su hábitat natural”, nos dice el talentoso Armando Pariona, joven ayacuchano que impulsa estos encuentros a más de 4 mil m.s.n.m., entre turistas nacionales y extranjeros y las tradiciones de las comunidades. “Queremos que el turista sienta cómo es que la gente altoandina conserva a las vicuñas y las protege en su propio hábitat. Es una conexión entre la vicuña y los pastores de los Andes”, explica.

EL AYACUCHANO ARMANDO PARIONA (IG: @ARMANDOPARIONA_OFICIAL) NACIÓ EN 1992. DESDE HACE CINCO AÑOS, DIFUNDE EL TURISMO VIVENCIAL CON EL ‘CHACCU’ O CORTE DE LA FIBRA DE VICUÑAS.



IG: @PANTIRWA

CON LA FIBRA MÁS FINA DEL MUNDO, ARMANDO PARIONA HA CREADO LA MARCA DE SOMBREROS PANTIRWA (IG: @PARTIRWA).

Desde hace cinco años y con el apoyo del Patronato Pikimachay, Pariona gestiona el turismo vivencial en Tintaypampa, Punkupata, en la comunidad de San Juan de Ochos. Con la agencia de turismo de su sobrina, Vicugna Travel (@vicugnatravel_oficial e Instagram), organizan estas visitas una vez al año, el último sábado de setiembre. Y el patronato lo ayuda a promocionar las actividades y a organizar a las comunidades para que también conecten con este tipo de turismo vivencial y disfruten de los beneficios.

Antes de llegar a la zona del ‘chaccu’, se toma desayuno en Punkupata, un abismo de paisajes irrepetibles que puede estar totalmente nublado y abrirse de un momento a otro para regalar un encuentro con la naturaleza. Las vicuñas estarán a lo largo del camino. Antes del arreo, toda la comunidad se junta en un lugar específico.

IG: @PANTIRWA



EN LA PLAZA DE ARMAS DE AYACUCHO SE ENCUENTRA LA TIENDA DE LA MARCA PANTIRWA, CON PRODUCTOS EXCLUSIVOS A BASE DE FIBRAS DE CAMÉLIDOS.

Hombres y mujeres de distintas edades llegan junto a las arpas, violines y las voces que animan esta tradición. Todos se preparan porque será necesario resistir. Chacchan hojas de coca para tener fuerza: “Hay que arrear cerros y cerros, y se organiza con la supervisión de Serfor, las entidades supervisoras y las comunidades. Es un ‘chaccu’ que tiene que estar bien supervisado”, explica Pariona.

Todos juntos, tomando una cuerda infinita con banderines de colores para espantar y cercar a las vicuñas que se acercan a la gente, van caminando un largo trecho a paso firme entre los pastizales hasta llegar al embudo. Aquí se encerrarán a las vicuñas y, horas después, se esquilará a las que tengan más volumen para obtener la fibra más fina del mundo en medio de una celebración.

HIJO DE LA ALTURA

El fervor de Armando Pariona por los camélidos le viene en el ADN: “Nací sobre los 4.500 metros de altitud, al lado de alpacas, llamas y vicuñas. Creo que al abrir mis ojos vi a mi madre, mi padre, y a estos animalitos a mi lado”. Desde su niñez, en la comunidad de Urancancha, Pariona ha dedicado su vida a pastear, proteger y conocer a los camélidos andinos con los que ha crecido. Recuerda cuando su madre llevaba a las ferias, en mantas, las fibras de alpaca para vender —no siempre a buenos precios—, casi rogando que le compren o cambiándolas por azúcar. Su educación se costó vendiendo la lana de alpaca. “Así ha sido mi mundo”, recuerda, por lo que dar el valor justo y sostenibilidad a la fibra de estos camélidos es vital para él.

EN EL ‘CHACCU’ PARTICIPAN ALREDEDOR DE 1.500 PERSONAS, ENTRE HOMBRES Y MUJERES DE TODAS LAS EDADES. TOMANDO CUERDAS BASTANTE LARGAS, ACORRALAN A LAS VICUÑAS.

RICHARD HIRANO



PATRONATO PIKIMACHAY

UNA VEZ REUNIDAS EN EL EMBUDO, LAS VICUÑAS CON LAS CARACTERÍSTICAS ADECUADAS PASAN A SER ESQUILADAS. INMEDIATAMENTE DESPUÉS, SON LIBERADAS SIN DAÑARLAS.



JUNIO, 2015. 'CHACCU' EN LA RESERVA NACIONAL PAMPA GALERAS BÁRBARA D'ACHILLE. ESTA CONCENTRA LA MAYOR POBLACIÓN DE VICUÑAS DEL PAÍS Y DEL MUNDO.

Ahora se ha dedicado al turismo vivencial con los 'chaccus' una vez al año y también a la creación de su marca de sombreros de lujo, Pantirwa, un emprendimiento que comenzó sin saber nada de este accesorio. YouTube le enseñó. Ya tenían la fibra y las ganas de crear un producto de alta calidad a la altura de sus vicuñas.

Demoró cuatro años en hacer sus primeros sombreros con todas las de la ley y ya tiene dos años en el mercado. Con el soporte de Carlos Añaños, presidente del Patronato Pikimachay, comenzó este negocio artesanal con fibras 100% de vicuña. Tardan al menos cuatro meses en confeccionar cada sombrero, mientras tanto, disfrutan el proceso, vendiéndolos y haciendo capital. "Después, comenzamos a hacer también sombreros de alpaca, vendíamos de tres en tres, y así fue creciendo a una docena. Tenemos pasión y amor por nuestros camélidos", afirma Pariona, quien se encarga del acabado y los toques finales de cada sombrero. Ahora tiene una tienda ubicada en la misma Plaza de Ayacucho, con sus diseños exclusivos que se van a todo el Perú y el extranjero. Más que un artículo de lujo, Pariona ve en sus sombreros la manera más cercana de rendirles un homenaje a las vicuñas, respetando su entorno, las comunidades que las protegen, y promoviendo su preservación por muchos siglos más. //

Símbolo de historia y biodiversidad

◆◆ Las vicuñas habitan 16 regiones del país: Cajamarca, La Libertad, Huánuco, Cerro de Pasco, Áncash, Junín, Huancavelica, Lima, Ica, Ayacucho, Apurímac, Cusco, Puno, Tacna, Moquegua y Arequipa.

◆◆ José Ochatoma, profesor de Arqueología de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga, nos refiere los antecedentes de un probable 'chaccu' de vicuñas incluso anterior a los incas, en las culturas Wari y Huarpa.

PIEZA ZOOMORFA DE LA CULTURA WARI EN EL MUSEO REGIONAL HIPÓLITO UNANUE DE AYACUCHO. IMAGEN DE MARZO DE 2007.



◆◆ Se estima que en el Perú hay 286.877 ejemplares de vicuña, según últimos datos registrados. Para actualizar esta cifra, Serfor está realizando el V Censo Nacional de Vicuñas 2025, hasta el 31 de octubre.

◆◆ "Hay representaciones de vicuñas en la cultura Wari y un poco antes, en una vasija de época Huarpa, de una especie de 'chaccu'. Además, en los finos tejidos de la cultura Wari —muy avanzados para su época— usaban el pelo de la vicuña", dice Ochatoma.

◆◆ La vicuña ('Vicugna vicugna') es considerada Patrimonio Natural de la Nación. No por gusto está representada en el Escudo Nacional, simbolizando nuestra riqueza y biodiversidad. Es una de las especies más emblemáticas de los Andes.

◆◆ Las vicuñas son los camélidos altoandinos más pequeños en relación con la alpaca, la llama y el guanaco. Pueden dar una cría al año y la gestan durante nueve meses. Sus pezuñas no dañan los suelos porque están adaptadas a superficies agrestes.

Estilo

VITRINA PARA LA MODA

Este 2025, el colectivo multidisciplinario IT Project vuelve con una edición que promete democratizar la moda, abrir espacios y celebrar la creatividad local e internacional con una mirada sostenible.

POR:
CELESTE PÉREZ



FOTOS: ARCHIVO IT PROJECT

ESTA SEXTA EDICIÓN DE IT PROJECT SE LLEVARÁ A CABO EN LA CASA PAZ SOLDÁN, UBICADA EN EL JIRÓN DE LA UNIÓN 1039, CENTRO DE LIMA.

LA CITA REUNIRÁ A MÁS DE 20 MARCAS DE MODA, ARTE Y CULTURA CON VISIÓN SOSTENIBLE, EN FOROS, 'POP-UPS' Y PASARELAS.

En un mundo donde las tendencias suelen correr más rápido que el tiempo, IT Project (@itproject__ en Instagram) se ha puesto una meta que pretende ir en dirección contraria: crear un movimiento que trascienda la moda y la convierta en herramienta de arte, cultura y sostenibilidad.

Liderado por el diseñador Jercy Gutiérrez, este proyecto nació hace más de una década como una pequeña comunidad que pronto consiguió hitos clave como representar al Perú en la COP21 de París (2015) y en una muestra durante los Juegos Olímpicos de París 2024, todo de la mano de la moda y el arte reunidos como un mismo mensaje. “Siempre buscamos que nuestra plataforma sea colaborativa. Sin cultura no podemos desarrollar moda, arte ni ninguna otra actividad creativa. Por ello, con CAVS [Asociación Cultural para el Avance Sustentable] e IT Project, buscamos reunir a todas estas áreas, comprometidas con responsabilidad y ética”, afirma Gutiérrez en diálogo con **Somos**.

Hoy, IT Project congrega a diseñadores, arquitectos, interioristas y artistas plásticos, convirtiéndose en una vitrina para talentos emer-

gentes y consolidados. Durante el año, organizan foros, ‘pop-ups’ y ferias, pero todo culmina con su gran evento anual, que en esta edición se realizará del 15 al 18 de octubre próximos en la Casa Paz Soldán, en pleno Centro Histórico de Lima. La programación incluye un foro titulado “Aprendizaje para un futuro más consciente”, talleres de teñido natural y tejido contemporáneo, y la esperada pasarela inspirada en el oasis de Ica, la Huacachina. También participarán ocho diseñadores peruanos y un invitado internacional de Panamá Fashion Week, fruto de un acuerdo inédito que fortalece los lazos entre ambas escenas de moda.

“Queremos democratizar la moda, por eso el ingreso a nuestras actividades es libre. Solo la pasarela requiere invitación, pero incluso se podrá ver desde las pantallas en las zonas exteriores de la Casa Paz Soldán, así que todos están invitados”, explica Gutiérrez.

Más que un desfile, IT Project es un manifiesto vivo. Un recordatorio de que la moda puede —y debe— ser ética, educativa y colectiva. Como resume su fundador: “Trabajamos en comunidad, y eso nos ha permitido construir un proyecto sólido y orgánico que sigue creciendo con fuerza”. //

Agenda ‘fashion’

♦♦ El Lima Ethical Fashion Show (LEFS) será uno de los momentos más esperados, con propuestas de diseñadores nacionales que trabajan bajo principios éticos y de responsabilidad: FMO’D, Fringe Mod, Evolèt, Meryland, 300 Hilos, OCHO, Paola Gamero. A ello, se suma también el Pop-Up y Arte Comparte, una plataforma que impulsará a artistas y marcas en una vitrina dirigida a nuevos clientes.



♦ **Personaje**



POR:
CELESTE PÉREZ

“La moda
es política.
Es una
declaración
de identidad”

STEFANO AY



MID MEZA

PUEDE SEGUIR A
STEFANO AYUBU EN
INSTAGRAM COMO
@MRAYUBU Y EN
TIKTOK COMO
@STEFANOAYUBU.

NO UBU

Con casi una década construyendo comunidad en redes, el creador de contenido y activista peruano prepara el lanzamiento de su programa de ‘makeovers’ en TikTok. Su historia va más allá del estilo: Stefano Ayubu ha convertido la moda en una herramienta de identidad, visibilidad y empoderamiento colectivo.

En el universo de la moda digital peruana, pocos nombres resuenan con tanta fuerza y autenticidad como el de Stefano Ayubu. Su trayectoria comenzó casi por accidente: trabajando en una tienda de ropa, descubrió que lo suyo no era solo vender prendas, sino contar historias a través de ellas. “Me di cuenta de que la ropa tenía algo, una forma de experimentar en muchos sentidos. No solo me gustaba atender, sino crear visuales, vestir maniquíes, imaginar conceptos”, recuerda de esos primeros pasos.

Esa inquietud lo llevó a explorar caminos que parecían lejanos en la Lima de inicios de 2010. Al ganar una beca, estudió ‘styling’ en Nueva York, justo en la época en que los blogs de moda empezaban a revolucionar la industria. Allí entendió que podía construir una voz propia. De regreso al Perú, colaboró con la periodista Lorena Salmón, quien le dio un espacio en su blog y lo bautizó

El programa de cambios de look de Stefano Ayubu se estrenará vía TikTok el próximo 19 de octubre.

FOTOS: AYUBUWAY



como Mr. Ayubu. “Abrí un ‘fanpage’ en Facebook porque en ese momento ni siquiera existía Instagram. Ahí empezó todo”, dice.

Hoy, con más de 100 mil seguidores en TikTok e Instagram, su comunidad es diversa y profundamente leal. Pero Stefano no se limita a compartir ‘outfits’: su plataforma también es un espacio de conversación sobre identidad y activismo. “Mi público es mayoritariamente femenino. Muchas me dicen que usan mi plataforma como inspiración para ellas mismas o para sus hijos. Eso me parece increíble porque demuestra que la moda puede ser un vehículo de conexión real. Por ello, para mí es crucial informar en mi plataforma sobre la realidad actual, sobre la diversidad y también la falta de ella. Trato de tener una mirada crítica”, reflexiona.

Ese vínculo con su comunidad se refuerza en la calle, donde suele grabar entrevistas espontáneas. Para él, esa interacción es parte esencial de su narrativa. “Una de mis estrategias fue justamente interactuar más con la gente. Y me di cuenta de que cada vez hay menos personas pendientes de lo que te pones. Hoy la gente experimenta más y eso ayuda a que la moda se vuelva una manera de expresarte y sentirte quien quieras ser”, afirma.

MÁS ALLÁ DE LOS LOOKS

Ayubu también ha asumido un rol de activista, consciente del valor de su representación en una industria que aún lucha con la diversidad. Una conversación con la comunicadora afrodescendiente Sofía Carrillo lo marcó profundamente: “Me dijo: ‘Fácil tú no te has sentido discriminado, pero eso no significa que el racismo no exista. Quizás no te invitaron a un proyecto por tu color de piel y tú ni lo sabes’. Eso me hizo consciente de la importancia de hablar de estos temas abiertamente”, comenta a **Somos**. Desde entonces, ha defendido la necesidad de que los creadores de contenido se pronuncien más allá del ‘lifestyle’. “La moda es política. Es una declaración de identidad, de expresión, incluso de economía. Me parece incoherente no hablar de otros temas cuando tienes una plataforma que puede educar y generar conversación”, defiende el creador de contenido.

Ese mismo espíritu es el que ahora lo impulsa a lanzar su primer programa digital de cambios de look en TikTok, que verá la luz el próximo 19 de octubre. El proyecto (que ha sido bautizado como The Ayubu Glow) busca trascender lo estético para explorar lo emocional. “No se trata de disfrazar a alguien, sino de potenciarlo con su propia esencia. Es un cambio 360. De ropa, de pelo, pero también interno. Queremos que

las personas se reconozcan y se sientan mejor consigo mismas”.

El casting del programa reunió historias tan diversas como entrañables: una mujer de 55 años nominada por su mejor amiga desde Alemania, una pareja de emprendedoras lesbianas, dos celebrities locales y más participantes. Para Ayubu, esa es la verdadera transformación. “El autodescubrimiento y el autoconocimiento son las herramientas más importantes que necesitas en la vida. Si no te conoces, no puedes expresarte de verdad. Y eso es lo que quiero compartir con cada participante”, adelanta.

A punto de estrenar esta nueva etapa, Stefano Ayubu se consolida no solo como un referente de estilo, sino como un narrador de la diversidad y la autenticidad en el Perú. Su mensaje es claro y en tiempos como el actual, urgente: la moda no es superficial; es identidad, política y comunidad. //



EL TALENTO DE STEFANO LO HA LLEVADO A TRABAJAR CON MARCAS INTERNACIONALES COMO H&M. EN LA ÚLTIMA APERTURA DE LA MARCA, COMPARTIÓ UN MOMENTO CON LA CÉLEBRE MODELO NAOMI CAMPBELL.

The Ayubu Glow

♦♦ La primera temporada del programa de ‘makeovers’ de Stefano Ayubu contará con la participación de personas que postularon al proyecto vía e-mail. “Las historias son conmovedoras, y a través del programa, encuentran su manera de brillar”, precisa el influencer. Los episodios se estrenarán vía Tiktok (@stefanoayubu), y por Instagram (@mrayubu) también se postearán cápsulas.

Stefano Ayubu ha contagiado su amor por la moda a su hermana menor, Francesca, quien también brilla en redes sociales como @frxncescasherry.



MID MEZA

EL NUEVO PROYECTO DE MR. AYUBU ES POSIBLE GRACIAS A SU EQUIPO: JOSSELYN SOLANO, VÍCTOR GONZÁLEZ, RAFAELLA CAYO, DENNIS LAGOS Y CHRISTIAN MIRANDA.

“
QUEREMOS QUE LAS PERSONAS SE RECONOZCAN Y SE SIENTAN MEJOR CONSIGO MISMAS. EN ESE CAMINO, LA MODA PUEDE SER UNA HERRAMIENTA PODEROSA

Stefano Ayubu
CREADOR DE CONTENIDO

♦ **Exposición**

Esplendor virreinal en Madrid

Hasta el 11 de enero próximo, 13 piezas del museo Pedro de Osma se exhibirán en Madrid, ante los ojos de un público diverso y especializado, como parte de la muestra “Ecos del arte del virreinato del Perú”. La exposición propone nuevas miradas que reflejan la mezcla de influencias, enriquecen el diálogo y resaltan una identidad pictórica propia.

EL EQUIPO DEL MUSEO PEDRO DE OSMA, LISTO PARA EMBALAR Y ENVIAR LAS PIEZAS QUE SE LUCEN HOY EN MADRID.

DETALLE DEL ÓLEO SOBRE LIENZO “VIRGEN NIÑA HILANDO” (ANÓNIMO, SIGLO XVIII).



POR:
DIANA GONZALES OBANDO

Partieron a fines de setiembre desde el museo Pedro de Osma, en Barranco, para lucirse frente a los ojos de España. Trece piezas cuidadosamente seleccionadas integran la exposición “Ecos del arte del virreinato del Perú”, como parte del evento Hispanidad 2025, organizado por la Comunidad de Madrid. Desde el martes 7 de octubre hasta el 11 de enero de 2026, nuestras piezas virreinales estarán al alcance del público español en tres sedes culturales de la región: la Casa Museo Lope de Vega (Madrid), la sala de exposiciones de la Consejería de Cultura, Turismo y Deporte (Madrid) y el Museo Casa Natal de Cervantes (Alcalá de Henares).

¿Cuáles son las obras elegidas? Antes del viaje, Andrés de Leo, curador



FOTOS: MARIO ZAPATA

‘TUPUS’, PALABRA QUECHUA PARA NOMBRAR EL PRENDEDOR QUE SUJETA LAS MANTAS O ‘LLICLLAS’. ANÓNIMOS HECHOS CON PLATA, SIGLO XIX.





LA ICÓNICA PINTURA DEL “ARCÁNGEL ARIEL” (ANÓNIMO, SIGLO XVIII), EL ARCABUCERO, ESTARÁ EN MADRID HASTA ENERO DE 2026.



de la muestra, nos hizo un recorrido por los óleos y objetos artísticos y comentó los criterios de selección. Se trata de 13 piezas del museo —entre pinturas marianas, objetos religiosos y otros de uso cotidiano— poco conocidas en el extranjero, pero importantes para la historia del arte peruano y que merecen un mayor reconocimiento.

“La intención del título es ver cómo, si bien los modelos de producción son europeos, lo que estamos viendo es un eco de esa producción europea —señala—. Un eco porque la producción del arte que se hace aquí en América o en los virreinos se va cargando de una identidad propia. No es una identidad indígena, ni española; es una identidad virreinal, una identidad peruana, dependiendo de la región: cusqueña, puneña,



Oportunidades al óleo



Con la exposición “Ecos del arte del virreinato del Perú”, estas piezas de la colección del Museo Pedro de Osma llegarán al público en general, así como a la comunidad peruana en España y a investigadores de arte que tendrán acceso a las obras para su estudio.



El 7 de octubre, medios españoles anunciaron la inauguración de la muestra con las 13 piezas del museo Pedro de Osma en Madrid. A la ceremonia acudió Isabel Díaz Ayuso, presidenta de la Comunidad de Madrid, quien ofreció un discurso.



Hispanidad 2025 es el festival cultural organizado por la Comunidad de Madrid que se celebra desde el 3 hasta el 12 de octubre, con más de 200 actividades musicales y artísticas.

altoandina, etc.”. Referirse a los ecos es apelar a las idas y vueltas del sonido, un eco visual, de ideas y de estética, buscando nuevas lecturas del arte virreinal en el Perú. Y redescubrir cada pieza hasta asombrarse, nuevamente, como si fuera vista por primera vez.

“Estamos llevando algunas piezas como la ‘Virgen niña hilando’, que se ha interpretado que va vestida de ñusta desde hace mucho tiempo, pero la verdad es que no. Va vestida a la usanza española”, destaca el curador. Explica que, por mucho tiempo, los historiadores han catalogado o descrito esta pieza como una pequeña en traje de ñusta; pero, al verla bien, no tiene ningún distintivo que hable del uso de ropa indígena o de ropa noble indígena incaica. “Con esta exposición también se desmitifica ciertas formas de ver la pintura, no todo está recargado de un incaísmo o de lo que se quiere ver como una especie de mestizaje. Lo que queremos destacar —sostiene De Leo— es que podemos ver las pinturas o estas obras no como indígenas, no como españolas, sino como propias de un virreinato”.

Otras de las piezas son la “Genealogía de los incas” (anónimo, siglo XIX), la pintura del “Arcángel Ariel” (anónimo, siglo XVIII), “La defensa de la Eucaristía con santa Rosa” (anónimo, siglo XVIII), “Nuestra Señora de la Merced la

DURANTE LA RESTAURACIÓN DE “LA DEFENSA DE LA EUCARISTÍA CON SANTA ROSA” (ANÓNIMO, SIGLO XVIII).

EL HISTORIADOR DEL ARTE Y CURADOR DE LA EXPOSICIÓN, ANDRÉS DE LEO.



Peregrina” (anónimo, siglo XVIII), “Virgen de la Almudena” (Círculo de Basilio Santa Cruz Pumacallao, siglo XVII), “Virgen de los Sastres” (anónimo, siglo XVIII), y objetos de uso cotidiano como los ‘tupus’ elaborados con plata en el siglo XIX. Se trata de un prendedor que sujeta las mantas o ‘llicllas’ que llevan las mujeres andinas sobre los hombros, cuyo origen se remonta a tiempos prehispánicos.

Un belén o baúl de nacimiento —de los que poco se conoce ahora—, siglos atrás era parte de la tradición navideña. Este baúl de nacimiento (anónimo, siglo XVIII) está tallado en madera de maguey

y pasta moldeada policromada. En su interior, se narran distintas escenas de la vida de Jesús, con figurillas de varios materiales muy elocuentes.

La comisaria de la exposición y directora del museo Pedro de Osma, Rochi del Castillo, señala que con esta muestra la institución se “posiciona como un referente del arte virreinal hispanoamericano, entendido como una escuela que transmite conocimientos y valores como hispanidad y peruanidad. Es importante rescatar y trabajar formando un patrimonio conjunto. Por eso se llama ‘Ecos...’, porque es un ida y vuelta”, comenta. //

Astrología



Aries

Semana para ordenar tus vínculos y revisar compromisos. Evita impulsos financieros. Días propicios para destacar profesionalmente si moderas la ansiedad y actúas con diplomacia.



Tauro

Viejas estructuras emocionales se derrumban para dar paso a relaciones más auténticas. Venus te favorece: energía ideal para entrevistas, belleza y crecimiento laboral.



Géminis

Se aclaran malentendidos amorosos. Cuida la comunicación con figuras de autoridad. Brillas al presentar ideas si confías más en tu voz y menos en la aprobación.



Cáncer

Asuntos familiares o del hogar exigen madurez emocional. Evita gastos innecesarios. Venus en Libra embellece tu entorno y favorece reconciliaciones sinceras.



Leo

Tu palabra tiene poder. Sé consciente del impacto que generas. Momento excelente para mostrar tu talento, pero evita prometer más de lo posible.



Virgo

Venus marca definiciones afectivas: lo real prevalece. Cierre emocional. Energía favorable para reorganizar tu economía y recuperar la autoestima.



ELENI POLIZOGOPULOS

@aaquelarre_

Los pies en la tierra

El 11 de octubre se forma un aspecto tenso entre Venus en Virgo y Saturno en Piscis. Esta energía puede manifestarse como restricciones o distancias en los vínculos, o como un momento de claridad que corta idealizaciones. Es un tránsito que invita a poner los pies sobre la tierra en asuntos afectivos y a revisar si las relaciones actuales se sostienen desde la realidad o desde la fantasía. Semana con anuncios importantes y definiciones emocionales.

El 13 de octubre, Venus ingresa a su residencia, el signo de Libra, marcando un cambio de tono. Al entrar, forma un aspecto tenso con Neptuno, que puede traer una ola de idealización o romanticismo; luego genera aspectos positivos con Urano y Plutón, facilitando el brillo natural y la expresión de los talentos. Son días en los que el magnetismo personal aumenta y las habilidades sociales se potencian: excelente energía para entrevistas, presentaciones o encuentros en los que se requiera causar una buena impresión, incluso si esto nos saca un poco de la zona de confort.

El 17 de octubre, el Sol en Libra forma un aspecto tenso con Júpiter en Cáncer. Este tránsito puede amplificar el deseo de agradar o de mostrar una buena imagen, pero también puede llevar a la exageración o al exceso de optimismo y gasto. Conviene mantener el equilibrio: no prometer más de lo que podemos cumplir ni forzar una imagen que no sea sostenible en el tiempo. //



Libra

Con Venus en tu signo, recuperas magnetismo y encanto. Días clave para nuevos comienzos amorosos o laborales. Evita excesos por querer agradar a todos.



Escorpio

Semana introspectiva. Cortas lazos con idealizaciones del pasado. Venus te inspira a sanar desde la ternura. Potencial creativo alto si confías en tu intuición.



Sagitario

Tu círculo social se renueva. Relaciones que nacen traen oportunidades de expansión. Cuidado con los gastos impulsivos. Presentaciones y proyectos prosperan con autenticidad.



Capricornio

Tensión entre deber y deseo. Saturno te pide madurez afectiva. Venus favorece acuerdos profesionales y amorosos si expresas tu vulnerabilidad con inteligencia.



Acuario

Semana de revelaciones. Neptuno puede nublar juicios, pero Urano y Plutón abren puertas inesperadas. Energía favorable para estudios, viajes o presentaciones públicas.



Piscis

Venus y Saturno te enfrentan a la realidad de tus vínculos. Cierres o ajustes necesarios. Energía transformadora para redefinir tu valor y tus límites.



NACIDO EL 12 DE OCTUBRE DE 1968, EL ACTOR AUSTRALIANO-BRITÁNICO HUGH JACKMAN CUMPLE 57 AÑOS ESTE 2025.

Test de Proust

“El peor defecto es la falta de empatía”

La joven actriz protagoniza la obra “Si yo fuera bruja”, espectáculo interactivo, con juegos y canciones, para toda la familia. Se estrena el próximo 18 de octubre en el Teatro de Lucía. Entradas en Joinnus.

Paulina Bazán



DAVID ZAIN

¿Cuál es tu pasatiempo favorito?

Bailar. Y uno más pretencioso: practicar telas aéreas.

¿Qué sería, para ti, la felicidad perfecta?

Poder siempre vivir de lo que amo. Idealmente, viajando por el mundo.

¿Cuál es el rasgo que más te define?

Creo que mi sensibilidad.

¿Cuál consideras tu peor defecto?

Me cuesta la puntualidad. Pero estoy en eso.

¿Qué podría sumirte en la más profunda miseria?

Quedarme sola.

¿Cuál es tu mayor extravagancia?

Tengo una obsesión con el color rosado y con Hello Kitty.

¿Cuál es el peor defecto que otros pueden tener?

La falta de empatía.

¿Cuáles son las frases o palabras que utilizas con mayor frecuencia?

“¿Qué sale?”.

¿Cuál ha sido tu mayor logro?

Aportar económicamente en casa desde chica. También, protagonizar una película como la que grabé en mayo.

¿En qué ocasiones mientes?

Cuando me preguntan si es normal dormir pocas horas. Digo que sí, pero no es cierto.

¿Cuándo y dónde has sido absolutamente *

feliz?

Hace poco, en el camerino de la obra en la que estaba. Venía de un ‘full day’ de grabación de una peli. Me detuve un ratito mientras me ponía el vestuario y me di cuenta de lo mucho que tenía, de las cosas que estaba logrando con mi carrera.

¿Cuál crees que ha sido tu mayor inversión?

Mi educación.

¿Qué objeto personal es el que más valor tiene para ti?

Me da pena admitirlo, pero mi celular.

¿Cuál es la cualidad que más admiras en una persona?

La amabilidad.

¿Con qué personaje de la historia te identificas?

Con Micaela Bastidas, una reina. Isabel Allende también me gusta mucho.

¿Cómo te gustaría morir?

Durmiendo, acompañada.

Si murieras y se te permitiera volver convertida en otra persona o cosa, ¿qué crees que sería?

Alguna otra jovencita revoltosa de algún país latinoamericano.

¿Qué talento especial te gustaría tener?

La gimnasia.

¿Qué persona viva te parece despreciable?

Dina Boluarte. //

COLECCIÓN
EXCLUSIVA

El Comercio

ALMA & sabor PERUANO con PISU

PIACENZA
MARCA EXCLUSIVA

Revesimiento
antiadherente

Grosor 2.5mm.

Mangos soft-touch
efecto madera

Acabado
marmolado

Exterior resistente
a altas temperaturas

CADA ENTREGA
A SOLO

S/ **45**.90

S/ 79.90

6

ENTREGAS

3RA ENTREGA
GRILL 24CM
+ RECETARIO



ESCANÉAME
PARA MÁS INFO

¡ENCUÉNTRALOS EN QUIOSCOS O EN NUESTRA WEB!

Para adquirir las 13 entregas consistentes en: Ollas, sartenes, accesorios y utensilios de cocina, cada entrega viene con un libro de recetas, deberá: (i) acercarse a su quiosco más cercano y/o, (ii) ingresar a la página web Colecciones el Comercio <https://coleccioneselcomercio.pe/>, y/o, (iii) escribir al WhatsApp 988 070 006 / 922 957 466. La primera hasta la decimotercera entrega tienen un costo de S/45.90 cada una. Stock de 5,000 unidades en promedio por entrega de la colección o hasta agotar stock. Válido a nivel nacional desde el 31 de julio hasta el 20 de noviembre de 2025.

SKY

¡Volar volvió a ser más fácil!

SKY regresó al Club con un descuento exclusivo en vuelos nacionales e internacionales, para que viajes más y pagues menos en cada destino.

10%
dto.

en vuelos
internacionales
y nacionales



Genera tu cupón en la App/Web de Club El Comercio



Ingresa el código en la App/Web de SKY en el campo "Código de descuento"



Elige tu próximo destino

Descubre más beneficios en
clubelcomercio.pe

¿Aún no eres suscriptor de El Comercio? Suscríbete al nuevo
Plan Digital con acceso a Club El Comercio
desde **S/9** mensuales

